

Aurora Belous

Iuliana-Daniela Fuică

**BUCĂTĂRIA
RESTAURANTELOR ROMÂNEȘTI**

**GEMMA PRINT
București 2003**

Redactor: Georgeta Felicia Teodorescu
Tehnoredactare: Iuliana-Daniela Fuică
Consultant științific: Drd. ing. Gabriela Berechet

**Prezenta lucrare este realizată
în baza unei co-finanțări din partea
Ministerului Transportului, Construcțiilor și Turismului**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BELOUS, AURORA

Bucătăria restaurantelor românești / Aurora Belous, Iuliana
Daniela Fuică ; red.: Georgeta Felicia Teodorescu. - București :
Gemma Print, 2003

ISBN 973-86666-4-3

I. Fuică, Iuliana Daniela

II. Teodorescu, Georgeta Felicia (red.)

640.432



S.C. TOURISM, HOTEL and RESTAURANT CONSULTING GROUP S.R.L.
Președinte fondator MARIAN BUGAN

Sediul central: Bd. Poligrafiei, nr. 3-5, Sector 1, 013704, București
Tel.: ++40-21/224 44 90

Secretariat școală: ++40-21/224 23 77

Bibliotecă: ++40-21/224 44 60 int. 545

E-mail: thr@webline.ro; thr_cg@yahoo.com

www.tourism-experts.ro

Bucătăria restaurantelor românești, Aurora Belous, Iuliana-Daniela Fuică

Nici o parte a lucrării nu poate fi reprodusă în nici un fel (fotocopiere, microfilm sau alte procedee), memorizată în sisteme electronice, prelucrată, multiplicată sau răspândită fără permisiunea scrisă a editurii.

© Gemma Print, 2003 • ISBN 973-86666-4-3 •

Tipărit la C.N.I. „Coresi” S.A.

IN MEMORIAM

Moto: Dacă idealul ales nu ne inspiră sacrificiul vieții noastre, nu merită să îl răspândim sau să îl impunem celorlalți; iar dacă nu e atât de curat încât să respingă alianța cu orice interese de rând, e mai bine să îl părăsim noi înșine fără a-l înjosi cu fărădelegi comise din poftă de bogății și de putere.

A. GANIVET - Conquita del Reino de Maya / „Cucerirea regatului Maya”

Dincolo de cuvinte stau imensa bucurie, iubire și recunoștință ce se întorc către Dumnezeu, pentru neprețuitul dar pe care ni l-a făcut, împlinindu-ne și îmbogățindu-ne viața noastră cea de fiecare zi cu un om ca acela care a fost Marian Bugan, președinte fondator al THR-CG.

Ne-a fost dăruit precum dansul de traiectorii și intensități luminoase din mirajul și spectacolul de culoare al focurilor de artificii care ne-a încântat dintotdeauna.

Ne-a fost dăruit precum privirea caldă și sfatul plin de căldură al bunicilor, precum dojana, iubirea și sprijinul părintelui, precum umărul discret și îmbrățișarea plină de dăruire ale prietenului adevărat și, mai ales, ca mentor plin de idealuri și principii generoase.

Marian Bugan s-a stins din viață cu puțin timp înainte ca această carte să apară.

Tot ceea ce a transmis de-a lungul anilor, elevilor, colegilor sau subalternilor din cunoștințele sale vaste, precum și experiența sa extraordinară în industria ospitalității și a restaurației, cea care i-a marcat întreaga carieră și existență, se regăsesc în fiecare pagină pe care o parcurgi. Este modul prin care Marian Bugan mulțumește tuturor celor de la care a învățat și totodată prin care arată calea de urmat generațiilor viitoare.

Aplecarea meticuloasă asupra detaliilor și dorința de a înfăptui fiecare lucru aproape de perfecțiune sunt regulile după care și-a desăvârșit cariera. Obsedanta sa insistență asupra lucrurilor făcute perfect l-au determinat să exceleze în evoluția carierei sale.

Tot Dumnezeu ne-a vitregit mult prea devreme de prezența omului cu o personalitate atât de distinctă, plină de spiritualitate, delicată, dar și puternică în același timp. Având un înăscut simț al măsurii și al decenței, dar și un puternic simț al umorului, generos și altruist, părinte, dascăl, mentor și prieten pentru fiecare dintre noi, Marian Bugan, cu fiecare zâmbet pe care ni l-a dăruit, ne-a obligat să-i urmăm calea, să-i împlinim idealurile, să ne păstrăm familia pe care cu atâtea sacrificii ne-a oferit-o fiecăruia dintre noi.

Traectoria omului Marian Bugan și impactul său asupra fiecăruia dintre noi, ne îndeamnă să iubim viața așa cum este ea, să ne definim propria viață prin generozitate, prietenie și iubire, seriozitate și bunătate, dăruire și responsabilitate, respect și credință.

Viorica Rondelli,
Director general THR-CG

CUPRINS

PREFATĂ.....	7
CAPITOLUL I	
Noțiuni introductive privind producția culinară	9
CAPITOLUL II	
Materii prime și auxiliare utilizate în producția culinară	16
CAPITOLUL III	
Tehnologia semipreparatelor culinare.....	48
Fișe tehnologice.....	60
CAPITOLUL IV	
Tehnologia gustărilor	111
Fișe tehnologice.....	121
CAPITOLUL V	
Tehnologia preparatelor pentru mic dejun	139
Fișe tehnologice.....	142
CAPITOLUL VI	
Tehnologia antreurilor	147
Fișe tehnologice.....	154
CAPITOLUL VII	
Tehnologia preparatelor lichide	174
Fișe tehnologice.....	178
CAPITOLUL VIII	
Tehnologia preparatelor de bază.....	188
Fișe tehnologice.....	217
CAPITOLUL IX	
Tehnologia fripturilor.....	297
Fișe tehnologice.....	302
CAPITOLUL X	
Tehnologia garniturilor	312
Fișe tehnologice.....	316

CAPITOLUL XI	
Tehnologia salatelor.....	327
Fișe tehnologice.....	332
CAPITOLUL XII	
Tehnologia dulciurilor de bucătărie	342
Fișe tehnologice.....	348
INDEX ALFABETIC	363
BIBLIOGRAFIE	366

PREFATĂ

Bucătăria românească s-a dezvoltat odată cu formarea și afirmarea neamului românesc, iar de-a lungul timpului a fost influențată de condițiile economice, geografice, de climă, de gradul de civilizație și de dezvoltare a agriculturii și nu în ultimul rând de evoluția obiceiurilor, gusturilor și preferințelor consumatorului. Pe lângă preparatele tradiționale românești, au fost asimilate și rețete ale altor popoare care au avut interferențe istorice și culturale cu poporul nostru. Specialiștii artei culinare românești au meritul de a fi contribuit, prin inventivitatea și priceperea lor, la dezvoltarea și recunoașterea bucătăriei românești. Rolul specialiștilor din industria ospitalității este să alinieze bucătăria restaurantelor românești la cele internaționale, păstrând specificul național, astfel încât turistul străin să rămână cu plăcute amintiri gastronomice care să-l tenteze să revină în țara noastră.

Prin această lucrare, ne propunem să aducem o modestă contribuție la stilizarea bucătăriei românești, în concordanță cu evoluția obiceiurilor și tendințelor alimentare europene. Lucrarea se adresează specialiștilor din industria ospitalității, viitorilor profesioniști din producția culinară și întreprinzătorilor care doresc să deschidă o afacere în domeniu. Structura lucrării are două axe principale: una teoretică, incluzând tehnologiile de producție a diferitelor tipuri de preparate culinare, și una practică, formată din fișe tehnologice (rețete). Am dorit, și sperăm că am și reușit, să îmbinăm armonios cele două părți, realizate în respectul tendințelor alimentare contemporane și a principiilor alimentației raționale. Ținând cont de faptul că scopul principal al tehnologiei culinare este de a asigura o alimentație corectă, fundamentată științific, în pas cu cerințele gastronomiei actuale, am încercat să prezentăm procedee moderne de producție a preparatelor culinare, fără a priva consumatorul de savorile cu care l-a obișnuit tradiția bucătăriei românești. Partea practică include rețete clasice de preparate întâlnite la tot pasul în restaurantele românești, dar și idei noi, inspirate de nevoia de diversificare a sortimentului, cât și de faptul că ritmul vieții s-a schimbat, iar masa nu mai este întotdeauna un prilej de relaxare. De aici a rezultat necesitatea elaborării unor procedee tehnologice noi, care să scurteze timpul de fabricație și totodată să permită păstrarea în mare măsură a factorilor nutritivi în preparat. O altă noutate a acestei lucrări constă în alegerea materiilor prime și auxiliare, asocierea lor adecvată pentru asigurarea echilibrului nutrițional și asigurarea inocuității printr-un control igienico-sanitar corect, știind că de calitatea materiilor prime depinde în mod direct calitatea produsului finit. Ne ajută în acest sens multitudinea de materii prime autohtone și din import din rețeaua comercială, pentru că și bucătăria

românească poate folosi cu succes uleiul de măsline precum și alte alimente sau condimente, care să asigure calitățile gustative și estetice ale preparatelor, răspunzând cerințelor celor mai exigenți consumatori privind alimentația dietetică sau un anumit tip de alimentație (vegetariană, de exemplu).

În speranța că această carte este un instrument de lucru pentru viitorii profesioniști ai producției culinare și un ghid pentru dezvoltarea lor în carieră, mulțumim pe această cale tuturor celor care au făcut posibilă apariția acestei cărți.

Autoarele

CAPITOLUL I

NOTIUNI INTRODUCTIVE

PRIVIND PRODUCȚIA CULINARĂ

Tehnologia culinară transformă materiile prime în produse finite sau semifinite printr-o succesiune de operații mecanice, fizice, biochimice sau combinate.

Ansamblul operațiilor prin care se realizează fabricarea tipurilor de preparate culinare poartă denumirea de **proces tehnologic**.

Operațiile sau fazele procesului tehnologic sunt ordonate într-o firească succesiune care stă la baza realizării unui tip de preparat și care se numește **schemă tehnologică**.

Procesele tehnologice folosite în tehnologia culinară sunt alcătuite din operații distincte, mai ales de natură fizică sau mecanică, unele dintre ele implicând însă și transformări profunde de natură chimică sau biochimică. Adesea, ele sunt formate dintr-un ansamblu de operații și procese care nu sunt foarte precis delimitate, dar care, în succesiunea lor logică și ordonată, permit obținerea unui anumit tip de preparat.

Succesiunea normală a tuturor operațiilor pornind de la materia primă și până la realizarea preparatului, în strânsă legătură cu operația de recepție și depozitare, se numește **flux tehnologic**.

Fluxul tehnologic culinar presupune realizarea unor operații tip.

Recepția cantitativă constă în verificarea prin cântărire, măsurare volumetrică și numărare, în conformitate cu documentele ce însoțesc materiile prime (aviz de însoțire a mărfii, factură etc.).

Recepția calitativă se efectuează în conformitate cu un STAS profesional, specificație tehnică, standard de firmă sau descrierea mostrelor prevăzute pentru fiecare sortiment de materie primă (certificat de calitate și conformitate). În toate aceste documente se stipulează caracteristicile organoleptice, fizico-chimice, bacteriologice, precum și normele privind transportul și depozitarea fiecărei materii prime în parte.

Dozarea materiilor prime se execută în conformitate cu rețetele de fabricație și programul tehnologic al zilei (număr de sortimente și număr de porții din fiecare sortiment). Această operațiune este deosebit de importantă deoarece de exactitatea ei depinde realizarea consumului specific (număr de porții și gramaj pe fiecare porție) și calitățile gustative ale preparatului. Se execută prin cântărire sau măsurare volumetrică pentru fiecare materie primă în parte.

Prelucrările preliminare au ca scop transformarea produsului în stare de semiprodus care poate fi utilizat direct la prepararea culinară. Prelucrarea preliminară a produselor se face în încăperi speciale numite secții de pregătire preliminară. Secțiile de pregătire preliminară a produselor sunt

prevăzute cu mese de lucru, bazine de spălare, mașini de curățat și ustensilele necesare. În timpul pregătirii preliminare, produsele se spală, se sortează, se îndepărtează părțile necomestibile, apoi se curăță, se spală din nou și se divizează după necesități.

Secțiile de pregătire preliminară sunt amenajate în imediata apropiere a spațiului de pregătire culinară propriu-zisă (bucătărie caldă, rece) și sunt distincte pentru: legume, ouă, carne, pește.

Tratamentele termice

Numeroase faze ale proceselor tehnologice în tehnologia culinară se realizează prin aducerea și menținerea produselor la o temperatură determinată.

Majoritatea produselor, nefiind comestibile în starea inițială, se prelucrează la cald pentru a se obține produse ușor asimilabile, apetisante, și pentru a neutraliza eventualii agenți de degradare.

Prelucrarea termică presupune realizarea unor operații specifice în utilaje care să permită transferul de căldură fie prin radiații, fie prin contact direct.

Transportul de căldură este un proces complex în care fenomenele de radiație, conducție și convecție nu apar singure, ci în ansamblu, concomitent sau consecutiv.

Proprietățile produselor alimentare influențează în mare măsură capacitatea și eficiența utilajelor folosite pentru încălzire.

Sursele de căldură folosite pentru alimentarea instalațiilor tehnologice sunt de obicei aburul, electricitatea, gazele naturale, combustibilul lichid și solid.

Aburul trebuie luat prioritar în considerație, datorită avantajelor de manevrare, echipamentului simplu de reglare și pericolului redus în exploatare. Atât apa, cât și aburul folosite în tehnologia culinară trebuie să prezinte caracteristici de potabilitate.

Sursele de energie electrică prezintă multiple avantaje: accesibilitate fără necesitatea unei depozitări anterioare, lipsa degajărilor nocive (fum, gaze arse) în mediul de lucru, randament tehnic superior și condiții de lucru ideale.

Energia termică necesară efectuării diferitelor faze ale proceselor tehnologice poate fi obținută pe diferite căi și de la diverse surse. Ea poate fi asigurată de un fluid mai cald (agent purtător de căldură) prin contact direct, sau prin contact indirect (prin intermediul unei suprafețe de schimb de căldură). Agenții purtători de căldură se prezintă fie în stare gazoasă, fie în stare lichidă.

Tratamentele termice aplicate în tehnologia culinară

Opărire este un proces de scurtă durată, folosind apa la temperaturi relativ scăzute, 80-90°C, maximum 100°C. Este o operație curentă, componentă a numeroase procese tehnologice, utilizată cu următoarele efecte:

- inactivarea enzimelor și deci asigurarea conservării unor caracteristici organoleptice inițiale: gust, aromă, culoare;
- scăderea volumului materiilor prime cu 10-15% prin coagularea parțială a proteinelor, eliminarea gazelor și aerului din țesuturi, urmată de absorbția ulterioară de apă;

- înmuierea și contractarea produselor de origine vegetală;
- îndepărtarea gustului și mirosului nedorit al unor legume crude (varză, gulii, conopidă);
- îndepărtarea membranei externe a unor legume și fructe (opărire de scurtă durată urmată de răcire);
- albirea unor materii prime de origine animală;
- îndepărtarea parțială a microflorei epifite și chiar curățarea unor materii prime pentru a se obține produse de calitate superioară.

Opărire se realizează în aparate automate cu funcționare continuă sau în cazane duplicat. Pentru fixarea sau menținerea colorației naturale a unor materii prime, se modifică reacția mediului prin adaosuri alcaline sau acide. Acest procedeu hidrotermic prezintă dezavantajul pierderii unor cantități însemnate din componentele nutritive ale materiilor prime prelucrate, în special hidrosolubile (glucide, elemente minerale, vitamine). Proportia acestor pierderi depinde de temperatura de lucru, durata operației și gradul de mărunțire a produsului. Pentru acest motiv s-a înlocuit opărire cu apă prin aburire, procedeu care diminuează pierderile de substanțe utile.

Blansarea este procesul de opărire ușoară și rapidă prin scufundarea materiei prime în apă fiartă maximum un minut.

Fierberea are loc la temperatura la care presiunea vaporilor lichidului devine egală cu presiunea exterioară, de obicei presiunea atmosferică.

Durata fierberii depinde de tipul produsului, stadiul de maturitate, gradul de mărunțire, scopul urmărit. În mod practic, fierberea în apă poate fi realizată prin două variante: introducerea produselor în apa rece cu creșterea treptată a temperaturii sau prin introducerea produselor direct în apa la temperatura de fierbere. Prima variantă prezintă avantajul trecerii substanțelor solubile în mediul de fierbere. Mediul de fierbere reține prin această operație substanțele minerale, glucidele, vitaminele hidrosolubile, substanțele extractive azotoase, proteinele solubile. Legumele și fructele fierb mai repede în mediul alcalin, însă în acest caz vitaminele hidrosolubile sunt parțial distruse.

Dacă se aplică a doua variantă de fierbere, contactul materiilor prime cu apa fierbinte determină formarea la suprafața acestora a unui strat puțin permeabil ce împiedică difuzarea substanțelor solubile în mediul de fierbere. Această variantă este preferabilă când se urmărește reținerea substanțelor solubile (în special pentru semifabricate din carne).

Evaporarea (concentrarea) se folosește în tehnologia culinară pentru concentrarea soluțiilor în substanțe nevolatile, eliminând prin evaporare o cantitate de apă. Operația se aplică mai ales pentru îndepărtarea parțială a apei din preparate (la obținerea fondurilor, esențelor).

Când evaporarea are loc la temperatura de fierbere, operația se numește și **fierbere**. Termenul de *evaporare* sau *vaporizare* se folosește pentru cazurile în care transformarea lichidului în vapori se realizează la o temperatură inferioară punctului de fierbere.

Evaporarea se realizează prin fierbere sub presiune, la presiunea atmosferică sau la o presiune superioară presiunii atmosferice.

Componentele nutritive ale preparatelor supuse concentrării se degradează în funcție de temperatura de lucru și de timpul afectat. Operația de concentrare trebuie astfel condusă (parametrii, aparatele folosite), încât aceste procese de degradare să fie minime. Cel mai avantajos procedeu este fierberea sub presiune, atât din punctul de vedere al consumului redus de energie termică, cât și al consumului de metal necesar pentru construirea aparatelor.

Înăbușirea este fierberea în vapori supraîncălziți. Tratamentul este uzual atât pentru materii prime de origine vegetală, cât și pentru cele de origine animală. În cazul prelucrării la presiune ridicată, înăbușirea prezintă avantajul de a scurta timpul de prelucrare prin creșterea temperaturii.

Înăbușirea se realizează în cantitate mică de grăsime și o cantitate egală de lichid fierbinte (apă sau supă), în vas acoperit. Lichidul se adaugă treptat pe tot parcursul procesului termic, fără să depășească jumătate din volumul total ocupat de preparat. Procesul este lent și se poate realiza și la cuptor. Înăbușirea are avantajul că permite obținerea unor preparate mai ușor digerabile iar pierderea de factori nutritivi este minimă.

Tehnologia culinară modernă recomandă pentru acest proces utilizarea vaselor închise ermetic (vase sub presiune) în care presiunea vaporilor este reglabilă. În aceste vase se introduce inițial o cantitate mică de apă cu care se realizează un circuit continuu de vapori, menținându-se astfel umiditatea, fără a fi necesar să se mai adauge apă sau supă pe parcursul procesului.

Sotarea constă în prelucrarea produselor în absența apei, într-o cantitate foarte mică de apă sau în prezența unei cantități mici de apă și grăsime. Procedeele moderne introduse în tehnologia culinară înlocuiesc procesele de sotare și prăjire prin prelucrarea produselor în vase de teflon, fără utilizarea unui alt mediu de reacție.

Prăjirea este operația tehnologică care are loc în absența apei și constă în introducerea alimentelor în grăsimi aflate la temperatura de fierbere. Acest procedeu conferă produselor gust și miros specific. La suprafața alimentului se formează o crustă care împiedică pierderea substanțelor nutritive. Valoarea energetică crește atât prin evaporarea parțială a apei, cât și prin absorbția de ulei comestibil sau grăsime.

Regimul optim de prăjire, respectiv temperatura de lucru și durata, trebuie să țină seama de modificările fizice, chimice și histologice ale materiilor prime supuse prelucrării.

Temperatura de lucru oscilează între 140-200°C, mai scăzută pentru materii prime vegetale (140-170°C) și mai ridicată pentru carne și pește. Procesul trebuie astfel condus încât evaporarea superficială să se producă mai repede decât difuzia apei din interior. Absorbția de ulei, procentuală față de masa produsului, variază între 10-35%.

În timpul prăjirii, datorită temperaturilor ridicate (140-200°C), a suprafeței mari de contact cu aerul și cu vaporii de apă, grăsimea din mediul de prelucrare se degradează atât din punct de vedere nutritiv, cât și organoleptic. Defectele vizibile care se transmit produsului finit apar la temperaturi variabile, în funcție de grăsimea utilizată (unt la 120-130°C, margarină vegetală la 130-140°C, uleiuri vegetale la 180-200°C).

Deși acest procedeu de prelucrare imprimă particularități organoleptice plăcute produselor finite, din punct de vedere nutritiv prezintă dezavantajul degradării unor componente utile și apariției compușilor de degradare a grăsimilor, dăunători organismului uman. Din acest motiv, literatura de specialitate propune tehnica „fierberii la rece” - alimentele sunt introduse în ulei rece și încălzite treptat, ceea ce face posibilă prăjirea la temperaturi de 140 - 150°C.

Frigerea se realizează expunând direct alimentele la acțiunea radiațiilor calorice sau prin intermediul unei plăci metalice. Crusta exterioară care se formează prin coagularea proteinelor și caramelizarea glucidelor va proteja componentele nutritive, stopând pierderea lor. Grosimea materiei prime prelucrate depinde de modalitatea de expunere, fiind mai mare în cazul expunerii directe la radiații calorice. Pentru a împiedica carbonizarea exterioară, suprafața supusă prelucrării se unge permanent cu grăsime. Pentru a împiedica extragerea substanțelor nutritive prin osmoză, sărarea se efectuează la sfârșitul operației.

Coacerea, realizată în cuptoare speciale, este un tratament termic prin care materiile prime sunt supuse unui ansamblu de procese fizice, chimice și biologice, având drept scop obținerea unui anumit tip de preparat culinar.

Prin coacere la temperaturi variind între 250-350°C, produsul se încălzește de la exterior spre interior, modificându-și forma și volumul; apa se evaporă parțial, are loc caramelizarea glucidelor de la suprafață și formarea crustei, substanțele proteice și amidonul suferă procese de descompunere, coagulare și gelificare.

Finalitatea procesului de coacere se verifică nu numai prin particularitățile organoleptice specifice fiecărui tip de preparat, ci și prin măsurarea temperaturii în centrul produsului, care trebuie să atingă 95-98°C.

Factorii care influențează procesul de coacere sunt: temperatura de coacere, umiditatea relativă în faza inițială (75-80%), și durata de coacere.

Gratinarea este un procedeu termic de scurtă durată (10 - 15 minute), care se aplică doar pentru realizarea structurii finale a unor preparate. Se realizează în cuptoare (obișnuite, cu microunde sau salamandre) prin expunerea preparatelor la radiațiile calorice. În acest timp se formează la suprafață o crustă rumenă, ca urmare a coagulării proteinelor și a reacției Maillard dintre glucide și aminoacizi, care generează compuși de culoare brună. Gratinarea preparatelor determină și îmbunătățirea gustului acestora prin concentrarea sucurilor din compoziția materiilor prime (la legume în special).

Formarea preparatului

Constă în asocierea tuturor ingredientelor prelucrate primar sau /și termic prevăzute de rețetă și uniformizarea din punct de vedere al gustului, forme, aspectului.

Finisarea

Constă în condimentarea și aromatizarea preparatelor culinare cu diferite condimente, mirodenii sau alte materii auxiliare după tratamentul termic; ea urmărește creșterea savorii mâncărilor.

Montarea și decorarea preparatelor culinare au rolul de a îmbunătăți modul de prezentare a preparatelor culinare și de stimulare a apetitului. În acest sens trebuie acordată o atenție deosebită montării preparatelor culinare, decorului și culorii. Acestea trebuie prezentate cât mai estetic, într-o varietate de forme și culori, cu fantezie și gust, ținându-se cont de armonia culorilor și de asocierea elementelor de decor cu materia primă de bază și cu adaosurile folosite. Cel mai modest preparat culinar, dacă este frumos ornat și prezentat cu grijă, devine atractiv.

Operația se execută diferit, și anume:

- pe platou;
- pe farfurie;
- în legumieră;
- în boluri, supiere.

Decorul, deși este un element foarte important, nu trebuie să fie în cantitate mare, el trebuie să reprezinte maximum 15 – 20% din masa preparatului. Trebuie subliniat faptul că în producția culinară se utilizează numai decor comestibil.

Păstrarea la rece sau la cald a preparatelor culinare urmărește ca rapiditatea și calitatea serviciilor din restaurant să se desfășoare în condiții optime pentru satisfacerea clientelei. În această fază trebuie să se dea o atenție deosebită indicilor de temperatură specifici fiecărui preparat culinar pentru a servi într-un tot scopului propus. Preparatele culinare care se servesc în stare caldă trebuie să fie fierbinți, astfel încât să ajungă în această stare pe masa clientului.

Păstrarea la cald a preparatelor culinare se face la temperatura de minimum 60°C timp de maxim 6 ore de la fabricație, în bain-marie sau pe marginea plitei, în vase acoperite, iar păstrarea la rece la 0-4°C maximum 24 de ore de la fabricație, în depozite frigorifice curate, dezinfectate, aerisite, special destinate acestui scop.

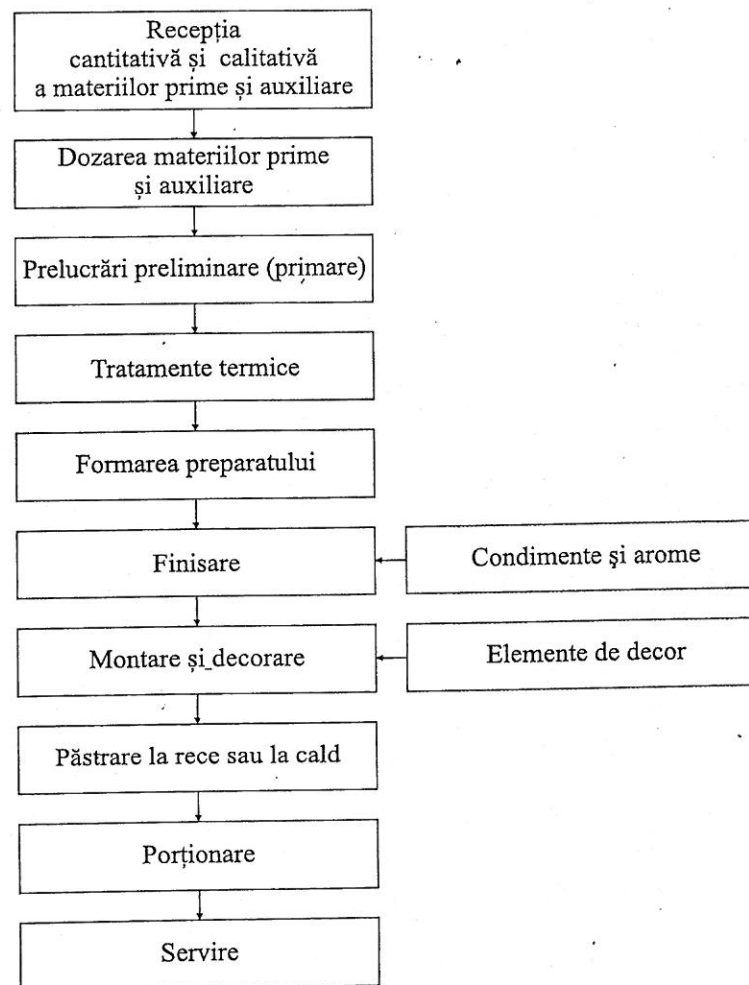
Porționarea preparatelor culinare se face prin tăiere; pe lângă respectarea riguroasă a gramajului, preparatele trebuie să-și păstreze forma dată, având un aspect cât mai atractiv.

Servirea preparatelor culinare este ultima operație din fluxul tehnologic. În această fază se face o ultimă verificare rapidă, calitativă și cantitativă a preparatelor culinare și totodată un control sever al documentelor de livrare din producția culinară.

Dacă livrarea se face în exteriorul unității (în sistem catering), intervine operația de **ambalare**. Ambalajele folosite trebuie să respecte legislația în vigoare, specifică sectorului alimentar.

Respectarea tuturor etapelor și parametrilor fluxului tehnologic al preparatelor culinare asigură obținerea de mâncăruri cu proprietăți organoleptice și nutritive superioare, constituind și una din preocupările permanente ale personalului din producția culinară.

Schema tehnologică generală de obținere a preparatelor culinare



CAPITOLUL II

MATERII PRIME ȘI AUXILIARE UTILIZATE ÎN PRODUCȚIA CULINARĂ

Generalități

Materiile prime și auxiliare folosite în producția culinară sunt produse care provin din natură (produse naturale) sau produse care provin din industrie (produse industriale). Indiferent de proveniența lor, ele se numesc **alimente**; după proveniență, ele se clasifică în:

- alimente de origine animală;
- alimente de origine vegetală;
- alimente de origine minerală.

1. Carnea și produsele din carne

Carnea este țesutul muscular comestibil din corpul bovinelor, porcinelor, ovinelor, vânatului, păsărilor. Ea este adesea elementul central în meniu, datorită valorii biologice ridicate: conține proteine prețioase în componența cărora sunt prezenți aminoacizi esențiali, vitamine din grupul B, săruri minerale, în principal fier. Conținutul în grăsime variază considerabil de la o specie la alta și depinde de zona anatomică din corpul animalelor din care provine. Din punct de vedere *structural*, în constituția cărnii intră:

- țesut muscular;
- țesut conjunctiv;
- țesut adipos;
- țesut cartilaginos;
- țesut osos;
- țesut nervos.

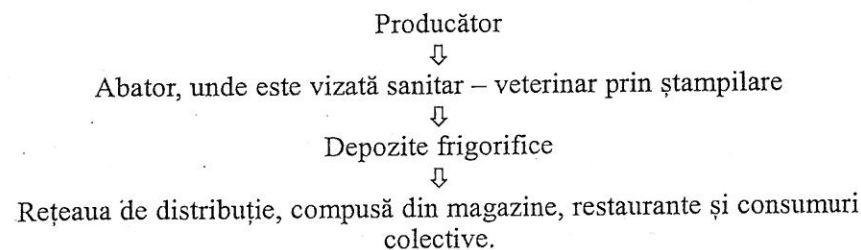
Aceste țesuturi se află în raporturi cantitative diferite care depind de vârsta și specia animalului, starea de îngrășare etc.

Compoziția chimică a cărnii diferă de la specie la specie, iar în cadrul speciei în funcție de rasă, sex, starea de îngrășare, vârstă etc. Compoziția chimică medie a cărnii este:

Parametrul	Valoarea, %
Apă	50-70
Proteine	14-21
Lipide	3,5-35
Glucide	0,1-0,25
Săruri minerale	1-2
Vitamine	prezente

(după Diaconescu I., Merceologie Alimentară)

Circuitul de distribuție al cărnii este compus din:



Transformările postmortale în carne

Imediat după sacrificare, apar o serie de transformări care, în funcție de cum este condus procesul de condiționare, pot fi dorite sau nedorite.

- **Rigiditatea musculară** este o transformare dorită și constă în contracția mușchilor întregului corp, datorită transformării glicogenului în acid lactic, conferind cărnii proprietăți tehnologice (îmbunătățirea randamentelor la tranșare) și proprietăți culinare (la tratamentele termice, cantitatea de suc celular exprimat este mai redusă decât la carnea „caldă”). Procesul de rigiditate musculară se desfășoară la 2-4°C, la întineric și se instalează după 24 ore.
 - **Maturarea cărnii** urmează după rigiditate și constă în înmuierea țesutului muscular, ca urmare a acțiunii prelungite a acidului lactic și a enzimelor intracelulare care produc o ușoară modificare a proteinelor și o creștere a conținutului de aminoacizi liberi. În urma acestui proces carnea capătă o consistență moale, devine mai suculentă și fragedă cu gust, miros și aromă plăcute, iar culoarea devine mai deschisă. Maturarea se poate realiza la 2-4°C timp de 3 zile și pentru o aromă mai plăcută se pot utiliza și anumite soluții numite marinade.
 - **Încingerea cărnii** este o transformare nedorită și se datorează depozitării incorecte a cărnii după sacrificare (peste 15°C, în spații închise expuse la radiații luminoase).
 - **Alterarea cărnii** este o transformare nedorită și constă într-un proces de degradare cauzat de dezvoltarea microflorei de putrefacție datorită pH-ului neutru spre bazic al cărnii. Procesul de alterare debutează la os și avansează spre straturile exterioare ale carcaselor. Se întâlnește cel mai adesea la carcasele care au fost recongelate.
- Controlul sanitar – veterinar** al cărnii în rețeaua de distribuție se realizează prin examen organoleptic, fizico - chimic și microbiologic.

Examenul organoleptic pentru carnea proaspătă

- **Aspectul exterior:**
la suprafață peliculă uscată;
grăsimea: colorația, consistența și gustul normale, caracteristice speciei, lucioasă;
tendoanele: lucioase, elastice și tari;

CAPITOLUL II

MATERII PRIME ȘI AUXILIARE UTILIZATE ÎN PRODUCȚIA CULINARĂ

Generalități

Materiile prime și auxiliare folosite în producția culinară sunt produse care provin din natură (produse naturale) sau produse care provin din industrie (produse industriale). Indiferent de proveniența lor, ele se numesc **alimente**; după proveniență, ele se clasifică în:

- alimente de origine animală;
- alimente de origine vegetală;
- alimente de origine minerală.

1. Carnea și produsele din carne

Carnea este țesutul muscular comestibil din corpul bovinelor, porcinelor, ovinelor, vânatului, păsărilor. Ea este adesea elementul central în meniu, datorită valorii biologice ridicate: conține proteine prețioase în componența cărora sunt prezenți aminoacizi esențiali, vitamine din grupul B, săruri minerale, în principal fier. Conținutul în grăsimi variază considerabil de la o specie la alta și depinde de zona anatomică din corpul animalelor din care provine. Din punct de vedere *structural*, în constituția cărnii intră:

- țesut muscular;
- țesut conjunctiv;
- țesut adipos;
- țesut cartilaginos;
- țesut osos;
- țesut nervos.

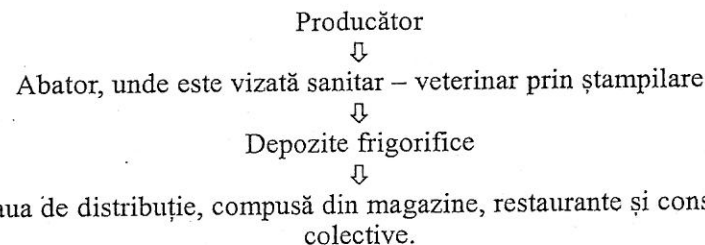
Aceste țesuturi se află în raporturi cantitative diferite care depind de vârsta și specia animalului, starea de îngrășare etc.

Compoziția chimică a cărnii diferă de la specie la specie, iar în cadrul speciei în funcție de rasă, sex, starea de îngrășare, vârstă etc. Compoziția chimică medie a cărnii este:

Parametrul	Valoarea, %
Apă	50-70
Proteine	14-21
Lipide	3,5-35
Glucide	0,1-0,25
Săruri minerale	1-2
Vitamine	prezente

(după Diaconescu I., Merceologie Alimentară)

Circuitul de distribuție al cărnii este compus din:



Transformările postmortale în carne

Imediat după sacrificare, apar o serie de transformări care, în funcție de cum este condus procesul de condiționare, pot fi dorite sau nedorite.

- **Rigiditatea musculară** este o transformare dorită și constă în contracția mușchilor întregului corp, datorită transformării glicogenului în acid lactic, conferind cărnii proprietăți tehnologice (îmbunătățirea randamentelor la tranșare) și proprietăți culinare (la tratamentele termice, cantitatea de suc celular exprimat este mai redusă decât la carnea „caldă”). Procesul de rigiditate musculară se desfășoară la 2-4°C, la întuneric și se instalează după 24 ore.
- **Maturarea cărnii** urmează după rigiditate și constă în înmuierea țesutului muscular, ca urmare a acțiunii prelungite a acidului lactic și a enzimelor intracelulare care produc o ușoară modificare a proteinelor și o creștere a conținutului de aminoacizi liberi. În urma acestui proces carnea capătă o consistență moale, devine mai suculentă și fragedă cu gust, miros și aromă plăcute, iar culoarea devine mai deschisă. Maturarea se poate realiza la 2-4°C timp de 3 zile și pentru o aromă mai plăcută se pot utiliza și anumite soluții numite marinade.
- **Încingerea cărnii** este o transformare nedorită și se datorează depozitării incorecte a cărnii după sacrificare (peste 15°C, în spații închise expuse la radiații luminoase).
- **Alterarea cărnii** este o transformare nedorită și constă într-un proces de degradare cauzat de dezvoltarea microflorei de putrefacție datorită pH-ului neutru spre bazic al cărnii. Procesul de alterare debutează la os și avansează spre straturile exterioare ale carcaselor. Se întâlnește cel mai adesea la carcacele care au fost recongelate.

Controlul sanitar – veterinar al cărnii în rețeaua de distribuție se realizează prin examen organoleptic, fizico - chimic și microbiologic.

Examenul organoleptic pentru carnea proaspătă

- **Aspectul exterior:**
la suprafață peliculă uscată;
grăsimea: colorația, consistența și gustul normale, caracteristice speciei, lucioasă;
tendoanele: lucioase, elastice și tari;

suprafețele articulare: netede și lucioase;

lichidul sinovial: limpede;

culoarea este caracteristică speciei și calității de carne (regiunii musculare); *la suprafață* carnea are culoarea roz până la roșu (în funcție de specia de la care provine și anume: porc și vițel – alb-roz, mânzat și vită adultă – roșu, oaie – roșu aprins, berbec – roșu închis, miel – roz pal); *în secțiune*, lucioasă, ușor umedă, fără a fi lipicioasă;

sucul muscular se obține cu greutate și este limpede.

- *Consistența*: fermă, elastică; în secțiune compactă, nu se formează întipărituri la apăsarea cu degetele.
- *Miros*: plăcut, caracteristic speciei, fără miros străin, de alterat.
- *Măduva oaselor*: acoperă în întregime canalul medular, elastică, de culoare și consistență normală, în secțiune lucioasă.
- *Bulionul rezultat după fierbere*: transparent, limpede, plăcut aromat, la suprafață se separă un strat de sedimentare și grăsime.

Normele sanitare – veterinare prevăd absența microorganismelor patogene și producătoare de toxinfecții alimentare și a paraziților, iar limitele maxime admise și metodele de determinare sunt specificate în legislația sanitar-veterinară în vigoare.

În urma examenului sanitar-veterinar, carnea se dă în consum după marcarea și ștampilare.

Carnea provenită de la animale bolnave poate transmite omului boli ca: tuberculoză, bruceloză, febră aftoasă, trichineloză, antrax. Din acest motiv, carnea găsită cu antrax, în urma examenului sanitar-veterinar, se confiscă și se incinerează, iar celelalte se sterilizează și se admit în consum condiționat.

Carnea de porc, mistreț, urs este supusă examenului trichinoscopic și se dă în consum numai carnea fără paraziți (ștampilarea „fără trichinella”).

Carnea de pasăre (după deplumare) trebuie să prezinte următoarele caracteristici:

- *Consistență*: tare, elastică.
- *Aspect*: culoarea caracteristică a pielii – alb roziu până la galben pal (în funcție de specie)
- *Miros*: caracteristic, plăcut, fără miros străin.

Utilizarea cărnii în restaurante se face în funcție de:

- tipul restaurantului
- zona de bucătărie specifică
- utilajele din dotare
- modul de preparare utilizat în bucătăria proprie

Filiera cărnii într-un restaurant este:

- camere frigorifice pentru depozitare;
- spații special amenajate, în afara bucătăriei unde se realizează operații preliminare (carmangerii);
- bucătării unde se pregătesc preparatele pentru a fi servite în restaurant.

Tipuri de carne utilizate în bucătăria restaurantului

După proveniență, carnea este clasificată în următoarele categorii:

- carne de porcine;
- carne de bovine;
- carne de ovine;
- carne de pasăre;
- carne de vânat.

Carnea, folosită în bucătărie se prezintă sub următoarele calități rezultate din *tranșare* (tranșarea este tăierea cărnii după regiunea anatomică pentru a fi grupată pe calități, cuprinzând și operațiile de dezosare și fasonare).

Carne de porc

- mușchiuleț și cotlet fără os (file fasonat);
- antricot parțial dezosat (garf) și ceafă fără os fasonate;
- carne calitate superioară (pulpă – spată);
- carne cal. I (margini de fleică, fleică, mijloc de piept, carne din fasonări, fără grăsime bucăți);
- grăsime, bucăți;
- piept cu os și rasol fără cheie;
- oase fără măduvă și sită.

Carne de mânzat și vită adultă

- mușchi fasonat;
- antricot și vrăbioară fără os fasonate;
- carne calitate superioară (pulpă – spată);
- carne cal. I (greabăn, fleică, rasol față, salbă, piept cu blet, carne din fasonări);
- cap de piept cu os, rasol spate cu os fără cheie, coadă;
- oase fără măduvă;
- seu crud;

Carne de ovine

- pulpă (jigo);
- antricot;
- spată;
- piept cu coaste;
- fleică.

Carne de vânat

- vânat cu pene (fazan, prepeliță, potârniche, rațe și găște sălbatice);
- vânat cu păr (iepure, căprioară, cerb, mistreț, urs);
- Carnea de vânat provenită de la mamiferele sălbatice mari se tranșează astfel:
- carne de calitate superioară (file, pulpă – spată);
- carne cal.I.

Carne de pasăre

- galinacee (pui, găină, curcă);
- palmipede (gâscă, rață).

Tipuri de operații aplicate cărnii

Operații preliminare

În vederea prelucrării, carnea suferă operații de pregătire preliminară care constau în:

- spălare, zvântare pe prosop curat;
 - curățare de piele și aponevroze;
 - porționare după necesități: feliere, tocare, tăierea în bucăți mai mari sau mai mici;
 - decongelarea, dacă este cazul, trebuie să se desfășoare lent, pentru a se evita pierderile de suc celular prin spargerea țesuturilor și deci pierderea nutrienților. Astfel, carnea se decongelează prin menținerea ei în camere cu temperatura de 10-15°C până când în interior are temperatura de 1°C. Este absolut interzisă decongelarea cărnii în apropierea surselor de căldură sau sub jet de apă. Pentru piesele mici se poate utiliza cuptorul cu microunde programat pe programul „decongelare”, dar tehnologia culinară modernă recomandă introducerea în procesul culinar a bucăților congelate ca atare (pentru realizarea fripturilor se pot folosi bucăți de carne congelată cu condiția ca acesta să nu depășească 2 cm grosime)
- Carnea de vânat* suferă operații preliminare specifice, care constau în:

- eviscerare;
- fezandarea în blană sau penaj;
- înlăturarea penajului sau al blănii;
- marinarea (îndepărtarea mirosului neplăcut);
- porționarea după necesități.

Fezandarea naturală este procesul de maturare mai îndelungată care asigură frăgezirea cărnii de vânat. Se aplică vânatului întreg, în blană sau penaj, eviscerat, prin păstrarea acestuia suspendat într-o încăpere răcoroasă (sau expunere în vânt) timp de 2 – 5 zile, în funcție de specificul vânatului.

Marinarea sau fezandarea artificială se aplică după fezandarea naturală, având ca scop, pe lângă frăgezirea cărnii, înlăturarea mirosului neplăcut specific vânatului, îmbunătățirea gustului și aromatizarea cărnii. Se poate realiza în două variante:

- *marinarea în baie crud* (cu legume crude) – carnea se porționează în bucăți mari, se așază într-un vas de lut sau emailat, se presară cu sare, piper boabe, cuișoare, foi de dafin, felii de ceapă, morcov, țelină, două părți de vin și o parte de oțet diluate cu apă. Se amestecă totul și se lasă la temperatura de 10 - 15°C, în funcție de specie 2 – 6 zile. Pentru vânatul tânăr, marinarea poate dura 2- 3 ore.
- *marinarea în baie fierb* – baiful se prepară din apă, zarzavat, condimente, oțet și vin alb. Acestea se fierb în vas acoperit timp de 5 – 6 minute, se retrage vasul de pe foc și se ține acoperit până se răcește. În cazul în care carnea se pregătește în aceeași zi, marinada se poate turna caldă peste carne. Dacă vânatul se pregătește după câteva zile, compoziția de marinare se răcește și apoi se introduce carnea de vânat porționată, păstrându-se la rece, în vasul acoperit (fără să înghețe).

În perioada marinării carnea trebuie întoarsă zilnic și păstrată în baie până la preparare, altfel se înnegrește și se usucă la suprafață. La prepararea baiului se întrebuințează vin alb cu aromă plăcută diluat în părți egale cu apă. Oțetul va fi folosit în concentrație mică (1 parte de oțet la 10 părți apă). Se recomandă de asemenea ca în timpul prelucrării termice să se adauge câteva linguri de baie sau de vin alb. Carnea bine maturată este succulentă, moale, fragedă, cu miros și gust specific.

Carnea de pasăre suferă de asemenea operații preliminare specifice:

- deplumarea (îndepărtarea penelor) – cu apă la temperatura de 52 – 54°C, timp de 2 minute;
- flambarea (trecerea prin flacără pentru îndepărtarea urmelor de pene);
- eviscerarea (îndepărtarea viscerelor);
- îndepărtarea capului și picioarelor;
- spălarea în jet de apă;
- secționarea și porționare dacă este cazul.

Depozitarea și păstrarea cărnii

Carnea se depozitează la 0-2°C, în depozite frigorifice, sau la minimum -18°C, în congelatoare. În timpul depozitării în depozitele frigorifice, carnea pierde rapid în greutate.

Pentru o mai bună păstrare și pentru a micșora considerabil pierderile în greutate, carnea se poate depozita pe calități, ambalată sub vid (prin vacuumare) și apoi refrigerată sau congelată.

Utilizarea culinară a cărnii se face în funcție de specia de la care provine și în funcție de calitățile rezultate din tranșare. Fiind alimentul de bază din alimentația omului, vom întâlni carnea în aproape toate grupele de preparate culinare, cu excepția preparatelor din legume, a garniturilor și dulciurilor de bucătărie.

Subproduse de abator (organe)

Organele formează grupa cea mai importantă a subproduselor de abator folosite în producția culinară, datorită valorii lor nutritive deosebite, gustului caracteristic și posibilității variate de întrebuințare.

Principalele subproduse sunt:

Inima este formată din țesut muscular cu structură caracteristică. În vederea prelucrării se curăță de membrana exterioară, se secționează pentru îndepărtarea sângelui rămas în atri și ventricole, se spală și se porționează în funcție de preparat.

Limba este formată din țesut muscular, de consistență moale, succulentă cu gust plăcut. În vederea prelucrării se curăță cu o perie aspră, specială, se fierbe cu legume condimentare, se scoate într-un vas cu apă rece, după care se curăță de piele, se porționează în funcție de preparatul culinar.

Ficatul este format din celule hepatice, foarte bogat în proteine, vitamine, enzime. Ficatul crud reține cu greu apa și se întărește în timpul operațiilor termice de prelucrare, absoarbe însă grăsimi în schimbul apei ce se elimină, de aceea se utilizează în arta culinară la obținerea unor paste de ficat (pateuri).

Această metodă este aplicată ficatului de gâscă îngrășată pentru obținerea pateului de foie gras.

Rinichii au o structură complexă formată din țesuturi cu proteine. În vederea prelucrării se taie longitudinal, se îndepărtează canalele și membrana care îi acoperă și se mențin în apă rece cu oțet pentru îndepărtarea mirosului.

Creierul este format din țesut nervos. În vederea prelucrării se curăță de meninge, se ține într-un vas cu apă rece cu sare și oțet 10 minute pentru a favoriza coagularea cheagurilor de sânge, se opărește și se porționează în funcție de preparat.

Măduvioara se curăță de aderențe, se ține în apă rece cu sare și oțet 10 minute, se spală, se opărește și se porționează.

Burta se curăță de aderențe și de grăsime, se spală bine, se opărește, se fierbe cu legume și condimente și se divizează în funcție de preparat.

Produsele industrializate din carne

Prin **produse din carne** se înțeleg atât produsele din carne tocată cât și produsele obținute din bucată de carne, dar în această grupă putem include și conservele din carne. Majoritatea produselor fiind obținute industrial, ele au fost denumite produse industrializate cu toate că unele pot fi obținute și în carmangeriile restaurantelor.

În funcție de procesul tehnologic, preparatele din carne se pot clasifica astfel:

- **Produse fără membrană:**
 - sărate și uscate cu sau fără afumare;
 - fierte și răcite;
 - fierte și afumate;
 - afumate la cald și uscate;
 - sărate și afumate la rece.
- **Produse cu membrană (tocate):**
 - fierte și răcite cu sau fără adaos de gelatină;
 - afumate la cald, fierte și răcite;
 - afumate la cald, fierte și afumate la rece;
 - crude, afumate la rece și uscate;
 - crude, etuvate și răcite.
- **Conservele din carne, care, pe lângă carne, preparate din carne sau organe, pot avea în compoziția lor legume, orez, sosuri, gelatină, grăsimi vegetale, condimente etc. Acestea sunt produse stabilizate, fapt ce le conferă o perioadă mare de valabilitate, 18-24 luni la 0-30°C.**

(Clasificare după Banu C. ș.a., Procesarea industrială a cărnii).

Produsele din carne se depozitează și se păstrează în funcție de specificațiile producătorului la 0-18°C, pe durata termenului de valabilitate stabilit de acesta.

Utilizarea lor în producția culinară este multiplă, ele putând fi consumate ca atare, în meniurile pentru mic dejun, dar întâlnindu-se și în componența unor preparate culinare.

2. Peștele și vietățile acvatice

Pește

Peștele reprezintă unul dintre alimentele importante din hrana omului deoarece are un conținut bogat în factori nutritivi (proteine complete cu aminoacizi esențiali, grăsimi cu acizi grași esențiali, săruri minerale, în special iod, fluor, potasiu, fosfor, vitaminele A și D), carnea este gustoasă, cu un țesut muscular foarte fin, ușor de asimilat (gradul de asimilare este 97%, față de 95 % al cărnii).

Compoziția chimică. Din punct de vedere chimic, carnea de pește se aseamănă în general cu cea a cărnii mamiferelor și a păsărilor, însă la pești apar variații semnificative în funcție de specie, vârstă, sezonul de pescuit și valoarea biologică a bazinului acvatic.

Compoziția chimică medie:

Parametrul	Valoarea, %
Apă	58,6-82,1
Proteine	14,2-21
Lipide	0,3-25,9
Glucide	Urme
Săruri minerale	0,7-1,5
Vitamine	prezente

(Valori după Diaconescu I., Merceologie Alimentară)

Speciile de pești utilizate în producția culinară, după locul unde trăiesc se clasifică astfel:

- **Pești marini și oceanici:** anghilă, calcan, guvid, chefal, hamsie, scrumbie albastră, stavrid, lufar, rechin, cod, macrou, sebastă, merlucius, sabie, ton, somon, laban, hering.
- **Pești migratori:** sturioni (morun, cegă, păstrugă, nisetru).
- **Pești de apă dulce:** lin, păstrăv, scrumbie de Dunăre, șalău, plătică, crap, babușcă, roșioară, somn, biban, rizeafică, gingirică.

Controlul sanitar – veterinar al peștelui în rețeaua de distribuție se realizează prin examen organoleptic, fizico – chimic și microbiologic.

Examenul organoleptic al peștelui proaspăt

- **Rigiditatea musculară:** prezentă; luat în mână să nu se îndoie sau să se îndoie ușor.
- **Pielea și solzii :** de culoare naturală, lucioasă sau puțin mată; solzii lucioși sau puțin mați, bine prinși de piele, pe suprafață mucus în cantitate redusă.
- **Branhiile:** roșii, cu nuanță caracteristică, fără miros, cu foarte puține mucozități, operculii bine lipiți de branhiile roșii, fără miros, fără mucozități.
- **Ochii:** curați, sticloși, corneea transparentă.
- **Anusul:** retractat și albicios.
- **Musculatura:** tare, elastică, nu se formează întipărituri la apăsare; bine legată de oase, culoare cenușie – albă sau ușor roză.

Examenul fizico-chimic și microbiologic se face numai în caz de litigiu, la laboratoare specializate. Normele sanitar-veterinare privind peștele și vietățile acvatice sunt specificate în legislația sanitar-veterinară în vigoare.

Utilizarea peștelui în restaurante se face în funcție de:

- tipul restaurantului
- zona de bucătărie specifică
- utilajele din dotare
- modul de preparare utilizat în bucătăria proprie.

Filiera peștelui într-un restaurant (lanțul frigorific):

- camere frigorifice pentru depozitare;
- spații special amenajate, în afara bucătăriei unde se realizează operații preliminare (camera de pește);
- bucătării unde se pregătesc preparatele pentru a fi servite în restaurant.

Depozitare și păstrare

Datorită conținutului mare de apă și proteine, peștele se alterează foarte ușor și de aceea, pentru a putea fi păstrat un timp mai îndelungat, se conservă.

Metodele de conservare aplicate peștelui sunt:

- **refrigerarea** - se realizează prin introducerea peștelui imediat după ce a fost pescuit în lăzi cu gheață sau apă răcită la 0°C; în cazul utilizării gheții se alterează stratul de gheață cu stratul de pește;
- **congelarea** - se poate realiza prin trei metode: congelare în aer rece, congelare umedă sau congelare cu ajutorul saramurii răcite; decongelarea se realizează în aer, apă sau saramură;
- **sărarea;**
- **marinarea;**
- **afumarea;**
- **sterilizarea / pasteurizarea.**

Totuși, în vederea comercializării, peștele poate fi păstrat viu în tancuri speciale, cu apă suficientă din punct de vedere cantitativ, la temperatura de 9-12°C, oxigenate corespunzător și igienizate regulat.

Tipuri de operații aplicate peștelui

Operații preliminare

În vederea prelucrării, peștele suferă operații de pregătire preliminară care constau în:

- spălare;
- desolzare;
- eviscerare;
- decuparea înotătoarelor;
- decapitare;
- spălare finală;
- porționare după necesități (filetare pentru unele preparate);
- decongelare (dacă este cazul).

Utilizarea culinară a peștelui este multiplă, peștele fiind prezent în multe tipuri de preparate culinare obișnuite dar și în preparate pregătite pentru

ocazii speciale și expoziții de artă culinară. Marea varietate a preparatelor din pește prezente în restaurante se datorează atât numeroaselor specii de pești disponibile cât și priceperii și inventivității lucrătorilor din restaurație.

De la pește se pot consuma și *subprodusele (icrele)*. Acestea pot fi:

- icre de crap, proaspete sau sărate, cunoscute sub denumirea icre Tarama;
- icre de știucă, proaspete sau sărate;
- icre de Manciușia (icrele roșii);
- icre negre, sub denumirea comercială de Caviar.

Vietățile acvatice

Carnea furnizată de aceste vietăți este bogată în vitamine (A, B1, B2) săruri minerale (fosfor, potasiu, fier) dar în același timp și relativ greu digestibilă (cu excepția puilor de baltă, care au o digestibilitate foarte bună).

Principalele specii de vietăți acvatice utilizate în alimentație:

Crustaceele sunt vietăți acvatice cu carne foarte hrănitoare. Cele folosite în alimentație se clasifică în:

- crustacee de apă dulce (racul de râu sau de lac);
- crustacee de mare (crabul, creveta, homarul și langusta).

Racii au aspect ușor curbat, carnea este slabă, succulentă, fină și gustoasă, în secțiune de culoare albă, cu o slabă nuanță de roz. Se utilizează în alimentație în stare proaspătă sau conservată (prin frig, sărare).

Homarii/langustele/creveții au musculatura fermă, elastică, succulentă, aderentă la carapace, de culoare albă cu slabă tentă de roz.

Tratarea termică la raci, creveți, homari și languste constă în fierbere la temperatura de 95°C.

Moluștele pot fi:

- terestre: melcul
- acvatice: scoica de râu sau de lac, midiile, stridiile.

Moluștele acvatice se consumă cel mai adesea vii. Cele bune pentru consum trebuie să aibă carapacea închisă. Dacă este tăiat ligamentul care fixează valvele, acestea se deschid. Lichidul din carapace este limpede, iar carnea tare și elastică.

Moluștele au un conținut redus de țesut conjunctiv, prelucrarea culinară trebuind să se facă rapid și la o temperatură adecvată sortimentului. O tratare termică la temperaturi prea ridicate sau timp prea îndelungat poate conduce la obținerea unui produs tare, cauciucos. Astfel, temperaturile recomandate pentru fierberea scoicilor, midiilor și stridiilor este de 87°C, iar dacă se tratează termic la cuptor 230°C.

Stridia se găsește în mare, fixată pe stânci; carnea este hrănitoare, gustoasă cu miros caracteristic, proaspăt. Are un conținut mare de vitamine B și C. Stridiile se consumă crude și se depozitează în condiții frigorifice. Înainte de consum se spală cu apă rece, se desfac valvele și se montează pe pat de gheață cu serviciul de condimente alături.

Midia se găsește în mare, iar carnea ei se întrebuintează în alimentație după prelucrare culinară. Are un conținut mare de vitamina D și constituie chiar materie primă pentru extragerea acesteia.

Melcul are carnea mai puțin gustoasă și se consumă de regulă primăvara, după 24 de ore de la recoltare, timp necesar eliminării toxinelor. Se pregătește prin fierbere sau înăbușire și în asociere cu sosuri specifice și legume.

Batracienii

Din această categorie fac parte broaștele obișnuite de lac sau râu de la care se consumă numai picioarele posterioare și care se comercializează congelate sub denumirea de „pui de baltă”, denumire care provine din faptul că batracienii au carnea asemănătoare la gust și culoare cu carnea de pui.

Preparatele culinare din pui de baltă sunt mai puțin solicitate la noi, dar foarte apreciate de turiștii italieni, francezi și nordici. Se prepară cu sosuri speciale, pane și cu verdețuri.

Alte vietăți utilizate în alimentație sunt cele din specia *octopus: sepie, caracatița*; se găsesc în rețeaua comercială conservate prin frig și se prelucrează termic prin fierbere, sau conservate prin sterilizare și se consumă ca atare.

3. Laptele și produsele lactate

Laptele este produsul de secreție obținut de la animalele mamifere (vacă, oaie, capră, bivoliță) în perioada de lactație.

Indiferent de specia de la care provine, din punct de vedere fizic, laptele este o soluție apoasă în care se găsesc dizolvate săruri minerale (calciu, fosfor, sodiu), vitamine (A, D, E, K, B6, B12), enzime și lactoză, lipidele se găsesc sub formă de emulsie, iar proteinele în stare de dispersie coloidală.

Este un aliment cu valoare biologică foarte ridicată, deosebit de important în alimentația omului indiferent de vârstă. Pentru a fi bun pentru consum, laptele trebuie să provină de la animale sănătoase și să nu fie alterat.

În general, prin lapte ca produs alimentar, se înțelege laptele de vacă, iar în cazul când se utilizează laptele altor animale trebuie specificat acest lucru.

Compoziția chimică medie a laptelui de vacă:

Parametrul	Valoarea, %
Apă	87,5
Lipide	3,5
Proteine	3,5
Lactoză	4,8
Substanțe minerale, vitamine	0,7

(după Diaconescu I., Merceologie Alimentară)

Compoziția chimică a laptelui este influențată de specia și rasa animalului, hrană și îngrijire, perioadă de lactație etc.

Tipurile de lapte din rețeaua comercială

Lăptele pasteurizat este laptele care a suferit un tratament termic de încălzire la minimum 72°C timp de 15 secunde și apoi răcit imediat la 2°C. Laptele pasteurizat se ambalează la sticlă, pungă sau cutii. Pasteurizarea

asigură distrugerea microflorei vegetative din lapte și păstrarea timp de maximum 5 zile la 2-4°C.

Lăptele UHT (ultra heat temperature) este laptele care a fost încălzit la 132°C timp de 1 secundă, după care a fost răcit la 2-5°C și ambalat. Prin acest tratament este distrusă atât microflora vegetativă cât și cea sporulată existentă în lapte, ceea ce asigură o conservabilitate la temperatura mediului ambiant de până la 6 luni, cu condiția ca ambalajul să fie nedesfăcut. Dacă se deschide ambalajul, laptele se va păstra în condițiile celui pasteurizat. Gustul laptelui este oarecum modificat în timpul tratamentului UHT.

Lăptele parțial degresat (normalizat) este laptele din care s-a extras o parte din grăsimi și care apoi poate fi tratat prin pasteurizare sau prin tratament UHT. Se poate comercializa la diferite conținuturi de grăsimi (1,8%, 2,5%, 3%).

Lăptele total degresat (smântânit) este laptele din care s-a extras complet grăsimi și care apoi este pasteurizat sau tratat UHT. Conținutul de grăsimi este de 0,1%.

Lăptele condensat este laptele din care s-a îndepărtat o parte din conținutul de apă. În acest mod se produce o creștere a procentului de substanță uscată totală și deci acest lapte va fi mai dulce la gust (datorită concentrației în lactoză). Se va folosi după reconstituire în proporțiile specificate de producător.

Lăptele dezhidratat (laptele praf) se fabrică din lapte integral uscat prin încălzirea picăturilor obținute prin pulverizare. El reține toți nutrienții originali și-și păstrează valoarea calorică. Poate fi păstrat până la 1 an în depozite aerate, în ambalaje originale (pungi). Se utilizează după reconstituire cu apă caldă la 45°C în proporțiile recomandate de producător. Laptele reconstituit se va fierbe.

Lăptele praf instant se obține prin uscarea laptelui de vacă prin procedeul de pulverizare și instantizare. Se solubilizează rapid (instant) atât în apă rece cât și în apă caldă. Se ambalează și se depozitează ca și laptele praf obișnuit.

Controlul sanitar - veterinar al laptelui se realizează prin examen organoleptic, fizico - chimic și microbiologic, la locul de producție / recoltare, în unitățile de producție (industriale) și la unitățile de desfacere. De regulă se realizează examenul organoleptic și în caz de litigiu se fac determinări fizico-chimice și microbiologice la un laborator neutru specializat.

Caracteristicile organoleptice ale laptelui proaspăt

Caracteristici	Tipul de lapte	
	Normalizat	Smântânit
Aspect	Lichid omogen, lipsit de impurități vizibile și sedimente	
Culoare	Albă cu nuanță ușor gălbuie, uniformă	Albă cu nuanță ușor albastruie, uniformă
Consistență	Fluidă	
Miros și gust	Plăcut, dulceag, caracteristic laptelui proaspăt, fără gust și miros străin; la laptele pasteurizat/UHT se admite gust ușor de fiert	

(după Stănescu V., Savu C., Controlul de laborator al produselor alimentare de origine animală)

Caracteristicile fizico – chimice ale laptelui crud integral

Parametrul	Valoarea
Densitatea	1,029 – 1,032 g/ml
Substanță uscată totală	10,7 – 14%
Aciditate totală	15 – 20°T, max. 22°T (grade Thömer)*
pH – ul (aciditatea activă)	6,3 – 6,9

*La 22°T, laptele precipită la fierbere (se brânzește)

Pentru aprecierea gradului de contaminare a laptelui se realizează examenul bacteriologic. Limitele maxime admise sunt specificate în legislația sanitar-veterinară în vigoare.

Utilizarea culinară a laptelui

În alimentație laptele se utilizează ca atare, fiind inclus în meniurile de mic dejun simplu sau cu adaosuri (cacao, cafea, milk shake) sau în diferite preparate ca: sosuri, aluaturi, creme, înghețate.

Produsele lactate

Aceste produse se obțin pe cale industrială prin procedee tehnologice aplicate laptelui materie primă.

Produse lactate acidofile se obțin din laptele supus unor prelucrări speciale, și anume fermentarea laptelui normalizat la diferite conținuturi de grăsime și pasteurizat, sub acțiunea culturilor de bacterii lactice selecționate. Sunt produse dietetice, ușor de digerat, nutritive și gustoase. Dintre acestea cele mai importante sunt:

- iaurt simplu sau cu adaosuri;
- kefir;
- lapte bătut / sana;
- lapte acidofil.

Se găsesc în rețeaua comercială prezentate în ambalaje din material plastic, de mărimi variabile 100 – 1000 ml, în funcție de sortiment.

Produsele lactate acidofile se depozitează la temperaturi de refrigerare (2-4°C), pe perioada termenului de valabilitate dat de producător.

Se consumă ca atare, fiind oferite în meniurile pentru mic dejun sau ca adaosuri la ciorbe, dar pot intra și în componența unor sosuri, înghețate, aluaturi, creme.

Produse lactate rezultate prin smântânire

Smântânirea (degresarea) laptelui se realizează industrial prin separare centrifugală. În urma smântânirii laptelui rezultă lapte degresat și smântână. Prin reglarea utilajului (separatorului centrifugal) se poate obține smântână la un conținut de grăsime dorit.

Principalele sortimente de smântână obținute la noi sunt:

- **Smântâna dulce (frișca)** cu un conținut de grăsime de 32%, aciditate 20°T, culoare alb-gălbui, gust dulceag, plăcut și o consistență omogenă, fluidă; se utilizează ca atare, la obținerea unor sosuri și a altor preparate culinare, sau bătută cu zahăr și vanilie, când înglobează aer și capătă stabilitate, la decorarea produselor de cofetărie-patiserie.

- **Smântâna fermentată** cu ajutorul bacteriilor lactice selecționate, care se comercializează la diferite conținuturi de grăsime (10%, 15%, 20%, 25%, 30%). Smântâna fermentată se obține din smântână dulce pasteurizată și însămânțată cu culturi lactice specifice după un proces de maturare în urma căruia prezintă gust acru și capătă consistență. Consistența poate fi mărită și de adaosul de stabilizatori și emulgatori. Se utilizează în producția culinară la obținerea unor sosuri, ca adaos la ciorbe (intră în compoziția liezonului) și ca atare în unele preparate culinare.

Caracteristicile organoleptice ale sortimentelor de smântână

Indicatori organoleptici	Smântână dulce	Smântână fermentată
Aspect	Masă omogenă, fără impurități	
Consistență	Fluidă, fără aglomerări de grăsime sau substanțe proteice	Vâscoasă, fără aglomerări de grăsime sau substanțe proteice
Culoare	Albă, până la alb-gălbui, uniformă în toată masa	
Miros și gust	Plăcut, dulceag cu aromă caracteristică, fără gust sau miros străin	Plăcut, aromat, acrișor, caracteristic fermentației lactice

(după Stănescu V., Savu C., Controlul de laborator al produselor alimentare de origine animală)

Condițiile de depozitare pentru aceste sortimente de smântână sunt frigorifice, la 2-4°C, pe durata termenului de valabilitate dat de producător.

- **Untul** este un produs de smântânire care rezultă prin baterea smântânii fermentate cu minimum 35% grăsime și spălarea bobului de unt cu apă rece pentru solidificarea grăsimii și îndepărtarea substanțelor proteice. Untul se comercializează ambalat în pachete de 100 – 250g sau bloc (10-20 kg), la diferite conținuturi de grăsime:
 - 65%, unt de masă, tip B;
 - 80%, unt superior, tip A;
 - 85%, unt extra.

Untul se utilizează ca atare, în meniurile pentru mic dejun, dar intră și în componența unor sosuri, aluaturi, creme.

Se păstrează în condiții frigorifice, pe durata termenului de valabilitate specificată de producător dar poate fi păstrat și în congelator până la 6 luni.

Brânzeturile sunt produse derivate ale laptelui obținute prin coagularea proteinelor sub acțiunea cheagului care poate fi extras din mucoasa stomacelor de vițel sau miel sau poate fi produs de anumite specii de mușgaiuri (Mucor Mihei).

După procesul tehnologic aplicat la obținerea lor, brânzeturile se clasifică în:

- **brânzeturi proaspete:** brânza proaspătă de vaci, cașul proaspăt de vacă sau oaie, telemea proaspătă, urdă;
- **brânzeturi maturate:** telemea maturată, brânză de burduf, brânza cedar, brânza feta, șvaițer, brânzeturile cu mușgai (Bucegi, Homorod, camembert, gorgonzola, roquefort);

- *brânzeturi opărite*: cașcaval;
- *brânzeturi topite*: simple sau cu adaosuri.

Toate brânzeturile se depozitează în spații frigorifice (2-8°C), aerate și separate de alte produse care le-ar putea împrumuta mirosuri străine.

În producția culinară, brânzeturile se utilizează în funcție de specificul lor, ca atare, în meniurile pentru mic dejun, la obținerea diferitelor sosuri, preparate culinare și dulciuri de bucătărie.

4. Oul

Oul este unul din alimentele de origine animală deosebit de important în alimentația omului, datorită valorii sale biologice mari. Proteinele oului sunt cele mai valoroase, datorită conținutului de aminoacizi esențiali, în proporțiile optime bunei desfășurări a activității vitale. Din acest motiv au fost luate drept etalon în aprecierea valorii biologice a proteinelor din alte alimente.

În alimentație se folosesc cel mai frecvent ouăle de găină (sunt mai ușor digerabile, iar albușul se bate bine spumă în orice anotimp) dar se pot utiliza și ouă de la alte specii (rață, gâscă, curcă, bibilică), însă punerea în consum a acestora se face cu specificația speciei de la care provin și separat de ouăle de găină.

Pentru a înțelege comportarea ouălor în obținerea diferitelor preparate culinare, precum și metodele de păstrare a lor în condiții corespunzătoare cerințelor de igienă și securitate alimentară este necesar să se cunoască *structura și compoziția chimică* a ouălor.

Din punct de vedere *structural*, oul este format din următoarele părți componente:

- *coaja (cochilia)*: calcaroasă, prevăzută cu pori (prin care se face schimbul de gaze și aer cu mediul extern), este formată din substanțe minerale (carbonați de calciu, fosfați de calciu și magneziu), de culoare albă sau roz până la brun-roșcat, grosimea de 0,35 – 1,5 mm, este dură și casantă și are rolul de a proteja conținutul oului.
- *cuticula*: este o peliculă subțire care acoperă suprafața cojii și are rolul de a împiedica pătrunderea impurităților și microorganismelor din exterior.
- *membrana cochiliferă*: separă interiorul oului de cochilie, formând în interior *camera de aer*, care ocupă 1/10 din volumul oului proaspăt și care se mărește pe măsură ce oul se învechește.
- *albușul*: este format din trei straturi concentrice de consistență diferită (profund, dens și fluid); este o masă transparentă, coloidală, aproape incoloră și conține în cea mai mare parte apă, proteine, săruri minerale, enzime și urme de glucide; din albușul interior pornesc către cei doi poli două *cordoane spirale (șalaze)* care au rolul de a ține gălbenușul în suspensie în albuș și de a-l feri de șocuri mecanice.
- *gălbenușul*: este partea cea mai hrănitoare a oului, are formă sferică, bombată, consistență moale și este învelit de o membrană proteică numită *membrană vitelină*; conține apă, substanțe proteice, lipide, săruri

minerale, vitamine (A, B1, B2, D, E), enzime; are culoare care variază de la galben deschis la galben-roșiatic sau portocaliu-roșcat; pe suprafața lui se găsește un mic punct albicios care se numește *disc germinativ* sau *bănuțul*.

Caracteristicile oului de găină:

- greutate STAS – 50g
- coaja – 15% din greutatea oului (7,5g)
- albuș – 30g
- gălbenuș – 12,5%

În rețetele de fabricație se va lua în considerare o greutate medie a oului 50g din care: 25 g albușul și 25 g gălbenușul.

Compoziția chimică a oului de găină

Parametrul	Valoarea, %
Apă	72,5
Proteine	13,3
Lipide	11,6
Glucide	1
Săruri minerale, vitamine	1,2

Ținând cont de faptul că ouăle au o compoziție chimică foarte echilibrată, se impune respectarea riguroasă a normelor de igienă pentru prevenirea toxinfecțiilor alimentare. În acest sens, controlul sanitar-veterinar al ouălor trebuie făcut cu maximă atenție.

Verificarea calității și stării de proapețime a oului se face prin metode destructive și prin metode nedestructive.

Metodele nedestructive:

- examinarea cojii: coaja trebuie să fie mată cu porii vizibili, curată, nefisurată; ouăle vechi au coaja lucioasă;
- examinarea oului într-un fascicol de lumină (metoda ovoscopului): la ouăle proaspete gălbenușul este centrat în albuș, cu cât este mai vechi oul, gălbenușul migrează către unul din capete, albușul este transparent, ouăle vechi devin tulburi chiar opace, camera de aer este mică, mărindu-se pe măsură ce oul se învechește;
- scufundarea în apă: ouăle proaspete așezate într-un vas cu apă stau la fundul vasului, cu cât ouăle sunt mai vechi se ridică la suprafață;
- scufundarea în soluție de sare 6%: ouăle proaspete plutesc;
- greutatea oului: ouăle proaspete sunt mai grele decât cele vechi.

Metodele destructive:

- spargerea oului și examinarea conținutului: la oul proaspăt, albușul e limpede, bine strâns în jurul gălbenușului care este bombat (are forma unei jumătăți de sferă), bine delimitat, curat, fără cheaguri de sânge (neembrionat), șalazele sunt evidente;

- fierberea oului până la consistență tare și examinarea: centrarea gălbenușului în albuș, culoarea specifică a albușului și gălbenușului, gust și miros caracteristic, fără gust și miros străin;
În vederea păstrării, ouăle se *depozitează* la 4-8°C timp de 10 zile în lunile aprilie-septembrie și 20 zile în lunile septembrie-martie.

Metode de conservare

Congelarea se aplică numai conținutului și se poate congela separat albușul de gălbenuș sau amestecul acestora (melanj) la temperaturi de -10°C ÷ -15°C.

Deshidratarea

Metoda constă în deshidratarea prin pulverizare în instalații similare celor folosite la laptele praf, a conținutului ouălor (gălbenuș separat de albuș sau melanj) obținându-se praful de ouă. Această metodă conferă o conservabilitate de până la 6 luni. Praful de ouă are toate caracteristicile nutritive și gustative ale oului și se păstrează convenabil (în depozite corect aerate, la temperaturi obișnuite, 18-20°C).

Utilizarea culinară

Oul se utilizează ca aliment de bază în meniurile pentru mic dejun, la prepararea gustărilor reci, antreurilor, dar intră și în componența unor aluaturi, creme sau ca aliment auxiliar (element de decor), ca adaos la ciorbe (intră în componența liezonului) sau ca material de acoperire pentru șnițele alături de făină sau / și pesmet.

Gălbenușul are capacitatea de a forma emulsii, în amestec cu grăsimi și de aceea se utilizează la obținerea unor sosuri ca: maioneza, sosul olandez sau bearnes.

Albușul are capacitatea de a îngloba aer prin batere, formând spume stabile, de aici utilizarea lui în producția de cofetărie-patiserie la obținerea bezelelor, cojilor meringues și la decorarea produselor.

5. Cerealele și produsele derivate

Prin **cereale** se înțeleg plantele cultivate pentru boabe, care au anumite caracteristici importante comune în ceea ce privește structura și compoziția lor chimică (grâu, porumb, secară, orez, orz, ovăz).

Din cele mai vechi timpuri cerealele au constituit baza alimentației umane datorită prețului relativ scăzut, posibilităților de păstrare și depozitare, potențialului tehnologic ridicat și nu în ultimul rând datorită conținutului ridicat de amidon (65-70%), proteine vegetale (10%) și procentului scăzut de substanțe neasimilabile.

Unele boabe de cereale au bobul neacoperit (grâu, porumb, secară), iar altele au bobul acoperit (orz, orz, ovăz).

Boabele de cereale au o **structură** comună care cuprinde:

- învelișul (compus din proteine, lipide, substanțe minerale și vitamine);
- endosperm (compus din amidon și proteine);
- embrion (germenul din care va lua naștere viitoarea plantă prin germinare și care conține protide, lipide, glucide, săruri minerale, vitamine și enzime).

Compoziția chimică medie a boabelor de cereale:

Tipul de cereală	Apă %	Carbohidrați %	Protide %	Lipide %	Celuloză %	Cenușă brută %
Grâu	15	70	10	1,7	1,6	1,7
Porumb	15	67,2	9,9	4,4	2,2	1,3
Orz	15	67	9,5	2,1	4	2,4
Secară	15	73,2	7,2	1,5	1,6	1,5
Orez decorticat	15	74,8	7,6	1	0,4	1,2

(după Diaconescu I., Merceologie Alimentară)

Pentru a fi bine păstrate (însilozate) și apoi comercializate, cerealele trebuie să aibă un conținut de apă de maximum 14%. Din aceste considerente, înainte de însilozare cerealele se supun unor procese de uscare.

Tipurile de cereale utilizate în alimentație

Grâul este una din cele mai vechi și răspândite plante de cultură care prezintă o mare importanță pentru panificație datorită conținutului de gluten din făina de grâu, gluten ce conferă structura specifică a produselor de panificație, imprimând aluatului elasticitate, plasticitate, capacitatea de reținere a apei și a gazelor, precum și bune proprietăți de coacere.

De calitatea și cantitatea de gluten depinde duritatea grâului, astfel grâul de toamnă este mai dur decât cel de primăvară, rezultând prin prelucrare produse „grele”. Pentru cultivarea grâului este necesar un sol bogat în argilă și humus.

Grâul se păstrează în silozuri 1-2 ani în funcție de calitatea lui și condițiile de depozitare. Principala lui utilizare este la obținerea făinii de grâu și a crupelor (arpacas, crupe expandate – pufarini).

Porumbul este originar din America și a fost introdus în cultură în România în secolul al XVII-lea. Este o cereală bogată în amidon, dar conține o cantitate mai redusă de substanțe proteice, inferioare ca valoare biologică. Embrionul conține o mare cantitate de grăsimi ceea ce-i conferă o mare instabilitate la păstrare. Neconținând gluten, nu se folosește în panificație, însă are o mare utilizare în industria alimentară la obținerea amidonului, alcoolului etilic, a uleiului (din germini de porumb), la obținerea crupelor (fulgi de porumb – corn flakes, pop corn, pufuleți) și a mălaiului, care în producția culinară se folosește la prepararea mămăligii.

Orezul este o cereală originară din Asia, cultivându-se în România de la sfârșitul secolului XVIII-lea. Orezul brut conține amidon (75 %), proteine, săruri de magneziu și calciu, vitamina B și E. Se prelucurează prin decorticare, polizare și glasare în 4 clase de calitate. Din 100 kg orez brut se obțin 60-64 kg orez decorticat, polizat și glasat. Se utilizează în producția culinară la obținerea unor preparate de bază (pilaf), ca adaos la ciorbe și în combinație cu lapte la obținerea dulciurilor de bucătărie (orez cu lapte). Orezul sfărâmat (brizura) se utilizează ca furaj, îngrășământ și la obținerea alcoolului.

Secara este o cereală cu boaba mai închisă la culoare care conține mai puține proteine și mai multă celuloză. Este bogată în vitamina B și în elemente minerale. Făina de diverse extracții se folosește în panificație simplă sau în amestec cu făina de grâu la obținerea pâinii Graham. Având un conținut redus de gluten, pentru fermentație este necesar adaosul de acid. Pâinea de seară se prepară prin metoda dospirii indirecte (cu maia).

Orzul se caracterizează prin conținut redus de proteine și conținut mare de celuloză. Este utilizat la obținerea malțului, materia primă folosită la fabricarea berii. În alimentație se utilizează sub formă de arpacaș.

Ovăzul este o cereală furajeră, dar intră și în alimentație, în special, sub formă de fulgi consumați cu lapte sau cu iaurt.

Produsele cerealiere

Cerealele se caracterizează printr-un potențial tehnologic ridicat, de unde rezultă gama variată și a produselor derivate rezultate din prelucrarea cerealelor.

În funcție de gradul de prelucrare, produsele cerealiere se clasifică în:

- produse de morărit, care rezultă la măcinare: făinuri și crupe;
- produse rezultate din prelucrarea secundară (prelucrarea făinii sub formă de aluat): paste făinoase, produse de panificație.

Făina de grâu se obține prin măcinarea boabelor de grâu în diferite granulații. Făina obținută prin măcinare este grupată după gradul de extracție, prin *grad de extracție* înțelegând cantitatea de făină obținută din măcinarea a 100 kg de grâu fără corpuri străine. Extracția făinii se exprimă și se controlează prin conținutul de cenușă, având în vedere că cea mai mare cantitate de substanțe minerale este concentrată în zona periferică a bobului, iar cantitatea cea mai mică în zona periferică a endospermului. Cu cât gradul de extracție al făinii este mai mare, cu atât conținutul de cenușă este mai mare.

Tipurile de făină de grâu obținute în țara noastră sunt:

- albă și semialbă, cu un grad de extracție de 75%;
- intermediară, cu un grad de extracție 85%;
- integrală, cu un grad de extracție 90%.

Din punct de vedere chimic, făina conține: protide, lipide, amidon, celuloză, zaharuri simple, dextrine, substanțe minerale și cenușă în proporții diferite, în funcție de gradul de extracție, astfel amidonul se găsește în proporție mai mare în făina de extracție mai mică.

Cele mai importante proteine din făină sunt *gliadina* și *gluteina*, substanțe generatoare de gluten. Amidonul și glutenul din făină au roluri bine determinate, astfel amidonul ajută la formarea și coacerea aluatului, iar glutenul imprimă elasticitate și vâscozitate aluatului, permițând modelarea și „tragerea” lui în foi. Pentru obținerea aluaturilor de calitate este necesară *maturarea făinii*, care se realizează prin păstrarea acesteia în depozite cu temperatura de 10-18°C și umiditate relativă a aerului 65-70%, timp de 14 zile pentru făina intermediară și 21 de zile pentru făina albă și semialbă. După această perioadă de maturare făina poate fi utilizată în panificație sau poate fi **depozitată** în depozite curate, aerisite, în saci de material textil, sau

în pungi de hârtie, stivuite astfel încât să existe posibilitatea circulației aerului. Condițiile de depozitare sunt: 10°C, umiditatea relativă a aerului 70-75%, timp de 60 zile vara și 120 zile iarna.

Făina de grâu are multiple *utilizări*, ea fiind materia primă la fabricarea pâinii, a produselor de panificație și patiserie, la obținerea semifabricatelor de cofetărie (blaturi, foi, coji) și a fursecurilor, biscuiților etc. În producția culinară se utilizează ca material de îngroșare la diferite sosuri și, la obținerea aluaturilor specifice. În general, făina se utilizează după cernere.

Datorită compoziției dezechilibrate din punct de vedere nutrițional (conținut mare de amidon și conținut redus de vitamine, minerale și proteine), se impune *fortifierea* făinii cu diferite substanțe cu aport de calciu, fier și vitamine (B1). Fortifierea se realizează sub un control foarte strict. De asemenea, pentru îmbunătățirea proprietăților de panificație se procedează la utilizarea *amelioratorilor* în amestec cu făina.

Crupele sunt produse rezultate din prelucrarea primară a boabelor de cereale, scopul principal al prelucrării constând în eliminarea învelișului și embrionului.

În funcție de gradul de prelucrare crupele se clasifică în:

- întregi (arpacaș, orez);
- fragmentate (grîș, brizura de orez, mălai);
- laminate (fulgii de porumb);
- expandate (pufuleți, pufarine).

Din punct de vedere chimic, compoziția medie a crupelor este:

- amidon 70 – 80%;
- substanțe proteice 7 – 15%;
- lipide 1-5%;
- substanțe minerale.

(Ion, D., Falböck, R., Microbiologie și chimie alimentară, manual pentru clasele X-XI, licee de profil)

Orezul se obține prin decorticarea, șlefuirea și glasarea orezului brut. La noi în țară se obține orez în două tipuri: șlefuit (tip S) și glasat (tip G).

În afară de aceste tipuri, se cunosc și alte sortimente de orez (provenite din import) care se folosesc în producția culinară. Acestea sunt:

Indica, originar din India, care se găsește și în numeroase alte țări. Se caracterizează prin bob lung, subțire, cu aspect cristalin. Acest tip de orez are proprietatea de a rezista la fierbere, dar absoarbe puțin condimentele. Timp de fierbere 18-20 minute.

Japonica. Trecut din China în Japonia, se caracterizează prin bob scurt care absoarbe bine savorile, dar rezistă greu la fierbere.

Printr-o selecție intensă, au fost create varietăți cu bobul lung și mai rezistent la fierbere. S-a utilizat adesea varietatea *Indica* pentru calitățile sale (forma alungită și rezistentă la fierbere) îmbunătățind capacitatea de absorbție a aromelor. Varietățile produse azi sunt numeroase și sunt recomandate pentru diferite utilizări culinare. Orice bun bucătar trebuie să le cunoască dacă vrea să evite eșecurile.

Basmati - orez indian cu boabe alungite, cu un gust deosebit.

Principalele varietăți produse și importate din Italia sunt:

Comune (originaria) - bob mic, rotunjit, cu timp de fierbere superior orezului mai alungit. Se pretează bine preparatelor în care rezistența la fierbere nu are importanță, în special la prepararea deserturilor. Timp de fierbere: 12-13 minute.

Padano - bob mai lung decât varietatea precedentă. Chiar dacă are forma rotunjită, fierbe în 13-14 minute și este recomandat pentru supe.

Vialone nano - similar cu precedentul, bob de lungime medie dar mai rotunjit. Are o concentrație de amidon mai ridicată, ceea ce-i conferă o bună capacitate de rezistență la fierbere și îi asigură o fierbere uniformă, în ciuda mărimii bobului. Se pretează foarte bine la rizotto. Este considerat ca fiind cel mai adaptat acestui preparat. Timp de fierbere 14-15 minute.

Ribe - mai alungit decât precedentul, fără a-și pierde aspectul tipic de varietate japoneză. Se pretează foarte bine la „parboiling” (înăbușire la înaltă temperatură). Timp de fierbere: 13-14 minute.

Arborio di Roma - boabe lungi și groase. Sunt orezurile italiene utilizate în mod tradițional pentru rizotto. Timp fierbere 14-15 minute.

Carnaroli - considerat ca orez de rizotto prin excelență și preferatul marilor bucătari. Este mai puțin răspândit decât precedentele sortimente din cauza posibilităților reduse de cultură. Ca și *Vialone nano*, posedă o concentrație în amidon care îi dă o rezistență bună la fierbere. Cu toate acestea, boaba este mai alungită.

Orez înăbușit la temperatură ridicată (parboiled) - constă în fierberea bobului înainte de a-l supune tratamentului clasic de decorticare. Aceasta îi conferă o culoare galbenă caracteristică, un aspect cristalin și o excelență rezistență la fierbere. Este foarte bun pentru salate de orez, ardei și roșii umplute și alte preparate. Varietățile *Ribe* și tipul *Indica* sunt mai bine adaptate acestui gen de tratament. Timp de fierbere 18-20 minute. Bucătarii care doresc să pună în valoare diversitatea de ingrediente vor alege varietatea *Ribe* cu bob mai gros.

Rețeaua comercială din România oferă următoarele tipuri de orez, cu sau fără denumiri comerciale speciale:

- orez cu bob lung decortecat și șlefuit;
- orez cu bob rotund (importat din Italia), care se utilizează la preparatul *rizotto*;
- orez brun, cu bob mic, neșlefuit vândut ca orez brut;
- orez Cargo, decortecat complet;
- orez Paddy, nedecortecat;
- orez sălbatic, cultivat în regiunile tropicale, care are un conținut mai mare de apă și care necesită o tratare termică în vederea prelucrării culinare de 40 minute fără o hidratare prealabilă.

Orezul conține 7% proteine inferioare ca valoare biologică și 70% amidon. Conținutul său în sodiu îl indică în regimurile hiposodice.

Grișul se obține din endospermul bobului de grâu, bine separat și apoi măcinat la o anumită granulație. Compoziția chimică a grișului este aproximativ identică cu cea a endospermului bobului de grâu și implică a făinii albe, este însă mai bogat în proteine (12 – 14%) mai valoroase din punct de vedere biologic. Se utilizează în producția culinară la obținerea găluștelor de griș și a preparatului Griș cu lapte, utilizat în special în alimentația copiilor, când grișul folosit poate fi îmbogățit cu fosfat de calciu (cunoscut sub denumirea *calciu griș*).

Fulgii de cereale (porumb, ovăz, orz, grâu) se obțin prin decorticarea și șlefuirea boabelor de cereale care apoi se supun unui tratament hidrotermic și laminării între valțuri, căpătând aspectul unor plăcuțe care se usucă până la o umiditate de 11-12%. Fulgii de cereale sunt dietetici, nutritivi, ușor asimilabili de către organism și se utilizează în alimentație în amestec cu lapte sau iaurt.

Pufuleții și pufarinii se obțin prin procese de extrudare și expandare a crupelor; în vederea creșterii valorii nutritive și comerciale primesc adaosuri ca: lapte praf, glazuri, sare (după caz). Se comercializează ca produse zaharoase.

Calitatea crupelor se apreciază în funcție de caracteristicile senzoriale (aspect exterior, culoare, miros, gust) și caracteristici fizico-chimice: umiditate, aciditate, granulozitate, uniformitate, conținutul total în cenușă, grad de infestare etc. În afară de aceste criterii, la crupe putem vorbi de caracteristici tehnico-culinare și anume: timpul de fierbere (minute), creșterea în volum sau în greutate la tratarea termică, stabilitatea crupelor prin fierbere (prin determinarea substanței uscate cedată lichidului), comportarea la fierbere etc.

Depozitarea crupelor se face în depozite special amenajate, curate, aerisite, uscate, la o umiditate relativă a aerului de 70-75% și o temperatură de 10°C.

Din prelucrarea secundară a cerealelor (prelucrarea făinii ca aluat) în sistem industrial sau tradițional (artizanal) rezultă *pastele făinoase* și *produsele de panificație* (dintre care pâinea are cea mai mare importanță).

Pastele făinoase se fabrică dintr-un aluat nedospit, preparat din făină de grâu (specială, obținută din grâu dur) și apă cu sau fără adaosuri (ouă, pastă de tomate, spanac, sare etc.). Se modelează prin presare, tăiere sau ștanțare în diferite forme și dimensiuni, apoi se supun uscării în curent de aer cald, ceea ce le conferă un termen mare de valabilitate (6 luni-1 an). Sortimentul de paste făinoase umplute (ravioli, tortellini) se supun unui tratament mai blând de uscare (sau se păstrează proaspete), se ambalează în vederea comercializării sub vid și se depozitează congelate, termenul lor de valabilitate fiind mai mic (maximum 6 luni). În producția culinară, pastele făinoase au o mare întrebuințare datorită varietății sortimentale și valorii lor nutritive mari (în asociere cu alte alimente ca: brânzeturi, carne, sosuri, legume, pește etc.). Ele se utilizează și ca adaosuri la ciorbe precum și ca elemente de însoțire (garnituri).

Pâinea reprezintă alimentul energetic de bază folosit în hrana omului. Se obține prin fermentarea și coacerea unui aluat dospit obținut din făină de grâu, apă, drojdie și sare. În funcție de sortiment, acest aluat poate primi unele adaosuri (făină de secară, făină de cartofi, ceapă, semințe diferite etc.).

Din punct de vedere chimic, pâinea conține glucide, lipide, proteine, substanțe minerale, vitamine (B1, B2, PP).

Astăzi, datorită progreselor tehnologice, pâinea se fabrică într-un sortiment foarte variat atât din punct de vedere nutrițional cât și ca variante de prezentare și comercializare. De aici și variația termenului de valabilitate. În general, pâinea proaspătă (ambalată în ambalaje de transport: lăzi din material plastic) se păstrează timp scurt (24-48 ore de la scoaterea din cuptor) în depozite cu temperatura de 10-20°C și umiditatea relativă a aerului 70%. Pâinea preambalată în pungi de hârtie sau folii de material plastic are un termen de valabilitate mai mare care este stabilit de producător.

În producția culinară, pâinea se utilizează ca atare (în stare proaspătă ori tost), intră în compoziția unor preparate sub formă de *crutoane*, sau se utilizează la obținerea pesmetului și intră în componența unor tocături (umpluturi) ca material de legătură.

6. Legumele și fructele

Legumele și fructele sunt alimente de origine vegetală cu un rol important în alimentație, datorită calităților senzoriale deosebite și substanțelor nutritive prețioase pe care le conțin, fiind principala sursă de vitamine, enzime și săruri minerale.

O particularitate importantă a legumelor și fructelor o reprezintă faptul că ele pot fi consumate în stare proaspătă și pot fi utilizate ca adjuvanți ai tratamentelor medicamentoase și în medicina preventivă datorită efectelor lor terapeutice.

Legumele

Partea comestibilă a legumelor variază de la o specie la alta putând fi: rădăcina, bulbul, fructul, florile, semințele, frunzele sau chiar întreaga plantă.

Compoziția chimică medie a legumelor

Parametrul	Valoarea, %
Apă	75-95
Glucide	1-22
Proteine	0,5-7
Lipide	0,1-0,7 și 18-20 la semințe oleaginoase (soia)
Săruri minerale	0,3-2
Vitamine	Sunt prezente C, B1, B2, provitamina A, proporțiile variind în funcție de specie.

Clasificarea legumelor

Din punct de vedere agroalimentar și după partea din plantă care se utilizează, legumele se clasifică în:

- **Legume rădăcinoase:** morcov, pătrunjel, păstârnac, țelină (rădăcină), ridiche (de lună și de iarnă), sfecla roșie de masă, napi.
- **Legume tuberculifere:** cartof, ghimber.
- **Legume bulbifere:** ceapă, usturoi, arpagic, praz.
- **Legume vărzoase:** varza albă, varza roșie, varza de Bruxelles, varza creată, conopida, brocoli, gulia.
- **Legume fructoase:** tomate (roșii), vinete, ardei (gras, capia, gogoșar, iute), castraveți, dovlecei, dovleac, pepeni galbeni și verzi, bame.
- **Legume păstoase:** fasole, mazăre, linte, soia.
- **Legume frunzoase:** spanac, salată verde, lobodă, ștevie, andive, plante condimentare (pătrunjel, mărar, leuștean, tarhon, cimbru, busuioc etc.).
- **Legume perene:** sparanghel, anghinare, hrean.

Ciupercile sunt fungi care cresc spontan sau în culturi dirijate. Sunt apreciate pentru gustul lor dar și pentru conținut, săruri minerale (potasiu, fosfor, fier, calciu, magneziu, sodiu), vitamine și apă (în proporție de 90%). Datorită mutațiilor genetice suferite în ultimii ani, nu se recomandă consumul de ciuperci din flora spontană. Se utilizează proaspete sau conservate în saramură / soluție acidă. Dintre ciupercile cel mai des utilizate în alimentație amintim:

- **ciupercile champignon:** mici, cu pulpa albă, gustoasă, foarte apreciate pentru gustul lor delicat și forma specifică care permite obținerea de preparate valoroase din punct de vedere estetic;
- **trufe:** sunt ciuperci foarte apreciate pentru gustul lor fin și aromat, care cresc sub frunze, în păduri de foioase, pentru găsirea lor apelându-se la câini sau porci dresați. Există două tipuri: trufe negre (Périgord – Franța) și albe (Piemont – Italia).

Preparatele culinare din ciuperci proaspete se servesc la 5 ore după pregătire și nu se reîncălzesc.

Datorită conținutului mare în apă, legumele sunt foarte perisabile și de aceea pentru păstrarea timp mai îndelungat se impune conservarea lor.

Metodele de conservare aplicate legumelor au la bază procese de prelucrare și transformări tehnologice care să împiedice alterarea și să mențină cât mai bine caracteristicile senzoriale și valoarea nutritivă a acestora. Prin conservare se obțin produse derivate, care pot fi păstrate până la 36 luni și pot fi consumate ca atare sau după prelucrări culinare ulterioare.

Legumele se pot conserva prin:

- sterilizare / pasteurizare: conserve din legume în apă și bulion, în ulei, în oțet, conserve din legume condensate, suc de legume;
- congelare: legume congelate;
- dezhidratare / liofilizare: legume uscate, legume liofilizate;
- concentrare: bulion, paste;
- murare: legume murate;
- sărare: legume în soluție de sare (saramură);
- conservare în soluție acidă: legume în oțet.

Utilizarea legumelor în producția culinară este multiplă, ele intrând în aproape toate categoriile de preparate culinare, folosindu-se atât în stare proaspătă cât și conservată. Utilizarea legumelor în stare proaspătă presupune prelucrarea lor primară care constă în sortare, curățare, spălare, divizare în funcție de preparat.

Fructele

Structural, fructele sunt formate din: epicarp (coaia), mezocarp (pulpa) și endocarp (sâmbure).

Compoziția chimică a fructelor

Parametrul	Valoarea, %
Apă	70-95
Glucide	3-20
Proteine	0,06-2,3 și 24% fructele nucifere
Lipide	0,1-1,7 și până la 75% fructele nucifere
Săruri minerale	0,25-2,5
Vitamine	Sunt prezente C, B1, B2, P, provitamina A, acid pantotenic, proporțiile variind în funcție de specie.

Clasificarea fructelor

Din punct de vedere agroalimentar, fructele se clasifică astfel:

- *Fructe semințoase* (au semințele închise în cămăruțe cu pereți pergamentoși): mere, pere, gutui;
- *Fructe sâmburoase* (au sâmburele tare, care este sâmbânța): prune, caise, piersici, cireșe, vișine.
- *Fructele arbuștilor fructiferi (bace)*: struguri, căpșuni, fragi, agrișe, afine, coacăze, zmeură, mure.
- *Fructe nucifere* (au o coajă lemnificată în care se găsește sâmbânța liberă, sunt în general fructe *oleaginoase*): nuci, alune de pădure, arahide, fistic, migdale, nucă de cocos, castane.
- *Fructe exotice*: citrice (lămâi, portocale, mandarine, clementine, grapefruit), smochine, curmale, banane, stafide, kiwi, ananas, mango, avocado și măslin (verzi, negre, roșiatice).

Metode de conservare

Fructele pot fi conservate prin:

- sterilizare / pasteurizare: compot, nectar, suc de fructe, fructe în apă, gem, dulceață;
- congelare: fructe congelate;
- dezhidratare / liofilizare: fructe uscate, fructe liofilizate;
- concentrare: sirop, șerbet, peltea;
- conservare în alcool: fructe în alcool;
- confiere: fructe confiate.

Notă. Măslinile se conservă în saramură, în ulei sau în soluție acidă. Se utilizează în alimentație ca atare, sau constituie materia primă pentru obținerea uleiului de măsline, foarte benefic pentru sănătatea omului, denumit și „uleiul longevității”

Utilizarea fructelor în producția culinară este multiplă, ele intrând în meniuri ca atare, în stare proaspătă, sau în componența unor anumite preparate culinare. Se folosesc și în stare conservată mai mult în producția de cofetărie - patiserie. Utilizarea fructelor în stare proaspătă presupune prelucrarea lor primară care constă în sortare, curățare, spălare, divizare în funcție de preparat.

Depozitarea legumelor și fructelor proaspete se face în funcție de specie și de compoziția chimică. Astfel, se pot păstra pentru o perioadă de timp în depozite / silozuri. Legumele și fructele foarte perisabile sunt supuse, imediat după recoltare, unor procese tehnologice specifice în vederea conservării.

7. Zahărul și produsele zaharoase

Zahărul comercial este alimentul cel mai frecvent consumat sub diferite forme în timpul unei zile, având o digestibilitate de 100%.

Se obține industrial prin prelucrarea sfeclei sau trestiei de zahăr.

Din punct de vedere *structural* este format dintr-o moleculă de *glucoză* și una de *fructoză*.

Se prezintă sub formă solidă, cristalizată, are culoare albă, gust dulce și valoare energetică ridicată. Este solubil în apă, insolubil în alcool și eter, se topește la 160°C, se caramelizează la 180°C și arde la 200°C.

Tipuri de zahăr utilizat în alimentație

- Zahăr tos - cristale de zaharoză neaglomerate;
- Zahăr cubic - cristale de zaharoză aglomerate prin turnare sau presare și apoi tăiate în bucăți mici prismatice;
- Zahăr farin (pudră) - obținut prin măcinarea zahărului tos sau a fărâmurilor de zahăr bucăți;
- Zahăr vanilat - rezultat prin adăugarea de vanilină pură la zahărul farin;
- Zahăr candel (căpățâni) - obținut prin concentrarea la cald a siropului de zahăr rafinat până la saturare și lăsat să cristalizeze.

Depozitare

Zahărul se păstrează în încăperi uscate, aerisite, cu o umiditate relativă a aerului 70%, temperatură 15-18°C, ambalat în pungi de hârtie sau saci din material textil.

Utilizări

Zahărul este materia primă pentru obținerea produselor zaharoase și a produselor de cofetărie - patiserie, pentru obținerea conservelor din fructe, a băuturilor răcoritoare și a altor băuturi (lichioruri, cocteiluri). În producția culinară se folosește la obținerea dulciurilor de bucătărie și ca adaos la diferite sosuri, ca regulator de aciditate (sosul tomat).

Produsele zaharoase se caracterizează prin concentrarea în compoziția lor a glucidelor (glucoză, fructoză, zaharoză). Sunt ușor digestibile și au valoare calorică mare.

În funcție de materia primă utilizată la obținerea lor și de procesul tehnologic aplicat, pot fi:

- produse de caramelaj: caramele;
- produse gelificate: rahat, jeleuri;
- produse cu sâmburi grași: halva;
- produse de bombonerie: dropsuri, drajeuri etc.;
- produse de ciocolaterie: ciocolata, bomboanele din ciocolată, praf de cacao;
- produse de cofetărie: prăjituri, torturi, înghețate, fursecuri etc.

Consumate în cantități moderate, fiind ușor digestibile, prezintă avantajul că ridică glicemia sângelui, fiind indicate persoanelor cu un consum mare de energie, însă consumul exagerat de dulciuri duce la apariția unor dezechilibre alimentare grave: diabet, obezitate, apariția cariilor dentare.

Glucosa este monoglucid de culoare albă, cristalizat cu gust dulce (cu proprietăți de îndulcire mai mari decât a zahărului), solubil în apă. În stare liberă, glucoza se găsește în fructe, flori, miere, sânge și este cel mai important dintre zaharuri.

Industrial, glucoza se obține prin hidratarea parțială a amidonului din cartofi sau porumb. Se prezintă în stare lichidă sau solidă și se folosește în producția de cofetărie-patiserie și în industria produselor zaharoase, datorită proprietății ei de a împiedica recristalizarea zahărului din soluții.

Se păstrează ambalată în bidoane metalice sau din material plastic (cea lichidă) sau în hârtie pergament și apoi în cutii de carton (cea solidă) în depozite, în aceleași condiții ca zahărul.

Mierea de albine este un produs de îndulcire natural, complex din punct de vedere nutritiv. Este fabricat de albinele domestice din nectarul cules de la unele flori. Conține glucoză, fructoză, zaharoză, substanțe minerale, apă, vitamine (C, B1, B2, PP), enzime și are o valoare calorică ridicată, 100 g miere furnizând 300 calorii. Este recomandată și în profilaxia unor boli: afecțiuni cardiace, pulmonare, digestive, nervoase.

Se găsește în mai multe sortimente: miere monofloră, polifloră și mierea mană (de pădure), diferențiându-se după culoare și după gust.

Se utilizează în alimentație ca atare sau intră în componența unor produse zaharoase.

Mierea se depozitează în borcane de sticlă sau bidoane din material plastic, în încăperi cu 15-20°C, timp de până la 12 luni.

Datorită compoziției sale chimice, tot în această grupă de materii prime, trebuie să încadrăm și **amidonul** care este polizaharid macromolecular, se găsește în grăunțele de cereale, boabele de leguminoase, cartofi și castane. Se prezintă sub formă de pudră albă, fină, solubilă în apă rece, care prin fierbere are capacitatea de a forma geluri ireversibile. Pe baza acestei proprietăți, este folosit în producția culinară ca agent de îngroșare la unele sosuri și compoziții (creme, jeleu), iar în industrie la obținerea rahatului.

8. Grăsimile alimentare

Grăsimile alimentare sunt lipide extrase din materii prime grase vegetale și animale prin diferite procese tehnologice (extracție, presare, topire, urmate de rafinare). Sunt surse de energie și principalele furnizoare de lipide necesare organismului, asigurând menținerea temperaturii constante a corpului.

Proprietățile fizico-chimice și valoarea biologică este determinată de natura acizilor grași constituenți (saturați sau nesaturați) și de raportul în care se află aceștia. Astfel conținutul în acizi grași nesaturați mărește valoarea nutrițională a grăsimilor alimentare, iar când raportul dintre acizii grași nesaturați și acizii grași saturați este mai mare ca 1, grăsimea respectivă contribuie la reducerea nivelului colesterolului în sânge.

În alimentație, grăsimile pot fi:

- de origine animală: untul, untura de porc, untura de pasăre și pește, seul (se formează în corpul animalelor din grăsimile conținute de hrană);
- de origine vegetală: uleiul de floarea soarelui, soia, uleiul de măsline, uleiul de germeni de porumb, uleiul de dovleac, uleiul de arahide, plantolul etc.;
- mixte: margarina.

Untura de porc se obține prin topirea slăninei și prin separarea componentelor nelipidice. Conținutul de lipide este foarte ridicat (99-100%) și deci are o valoare calorică ridicată, însă are o digestibilitate redusă din cauza conținutului de acizi grași saturați. Recomandările nutriționiștilor nu pledează pentru utilizarea culinară sau în patiserie.

Seul (grăsimea de vacă sau de oaie) se obține prin topirea țesutului adipos al acestor animale. Din cauza conținutului ridicat în acizi grași saturați, seul nu se recomandă la obținerea preparatelor culinare. Totuși se utilizează crud la compoziția pentru mici, fiind ingredientul principal care dă gust și savoare acestor preparate.

Uleiurile vegetale se obțin prin extragere din diferite părți ale plantelor (semințe, embrion, fructe). Industrial, se obțin prin presare și extracție urmată de rafinare pentru îndepărtarea impurităților rămase. Uleiurile vegetale conțin 99-99,75% lipide, deci au o valoare calorică ridicată. Datorită conținutului în acizi grași nesaturați, uleiurile au o bună digestibilitate. Sunt o bună sursă de vitamina E, care în acest caz acționează și ca antioxidant, ceea ce întârzie alterarea lor. Nutriționiștii recomandă ca 1/3 din aportul lipidic zilnic să fie asigurat de grăsimi vegetale și 2/3 de grăsimi animale (datorită conținutului de colesterol implicat în prevenirea rahitismului). Uleiurile vegetale nu conțin colesterol.

Se utilizează în producția culinară crudă, ca adaos la salate și la obținerea unor sosuri (maioneza, sos vinegret etc.), la conservarea alimentelor în absența aerului (legume în ulei) și la tratamentele termice de prăjire. Pentru prăjire se recomandă încălzirea uleiului fără a-l arde. Se utilizează o temperatură de prăjire cuprinsă între 140 - 200°C, în funcție de materia primă supusă tratamentului (temperaturi mai scăzute la legume și mai ridicate la carne și pește). Datorită faptului că s-a demonstrat că la prăjire, prin arderea

uleiului se degajă substanțe toxice pentru organism (acroleina), se recomandă reutilizarea uleiului la maximum 8 prăjiri, cu condiția ca după fiecare folosire să fie filtrat și depozitat la rece.

Uleiul de măsline se obține din fructele arborelui de măsline. Este un lichid vâscos, cu gust și miros tipic, culoare care variază de la galben pai la verzui; se solidifică progresiv când temperatura scade sub 16°C. Ceea ce diferențiază uleiul de măsline de alte grăsimi și îi conferă efecte benefice asupra sănătății este un procentaj ridicat de acid oleic (circa 80%), acid gras mononesaturat, și un procentaj redus de acizi grași saturați (circa 10%) și polinesaturați (circa 10%). Calitatea lui depinde de calitatea măslinelor și de metoda aplicată la obținerea lui. Din acest punct de vedere, calitativ superior este uleiul de măsline *virgin*, obținut din pulpa de măsline doar prin intermediul proceselor mecanice sau alte procese fizice, în condiții stricte de temperatură limitată, fără nici un alt tratament în afară de spălare, decantare, centrifugare și filetare.

Caracteristici dietetice ale uleiului de măsline. Uleiul de măsline este cel mai apreciat pentru efectele benefice asupra sănătății. Specialiștii sunt de acord că o alimentație bazată pe ulei de măsline contribuie la prevenirea unor boli și la menținerea sănătății timp îndelungat. În aceste sens evidențiem următoarele aspecte:

- Consumul curent duce la scăderea mortalității și a incidenței bolilor cardiovasculare. Nu conține aproape deloc colesterol și acizii grași nesaturați tind să reducă nivelul de colesterol din organism spre deosebire de acizii grași saturați din grăsimile animale care îl măresc. Acizii grași mono-nesaturați, care se găsesc în mare cantitate în uleiul de măsline, protejează contra accidentelor coronariene.
- Uleiul de măsline are efecte benefice asupra întregului aparat digestiv, contrar untului care are efect opus. Diminuează secreția de acid clorhidric și deci combate gastritele provocate prin excesul acestui acid, cât și ulcerul gastro-duodenal. Stimulează peristaltismul în intestin și facilitează funcțiile de eliminare.
- S-a demonstrat că din toate grăsimile animale și vegetale, uleiul de măsline este cel mai stabil și deci cel mai adaptat unei utilizări culinare, preparării prin frigere și prăjire.
- Fenomenul de oxidare a acizilor grași, favorizați de căldură, provoacă o ruptură a moleculelor și formarea de substanțe toxice pentru organism. Marea rezistență a uleiului de măsline la oxidare provine din faptul că el conține numeroase substanțe antioxidante. De altfel, gradul său de stabilitate chimică este superior celorlalte uleiuri vegetale, datorită prezenței unei cantități ridicate de acid oleic monosaturat, în timp ce alte uleiuri sunt mai bogate în acizi polinesaturați și deci mai instabili. Grăsimile animale, care sunt bogate în acizi grași saturați, nu sunt stabile pentru că sunt lipsite de substanțe antioxidante.

Caracteristici organoleptice: uleiul de măsline poate fi comparat cu vinul. Ca și la vin, culoarea, parfumul și gustul sunt foarte variabile. Vinurile de calitate sunt comparabile cu uleiurile extra virgine. Principalele criterii de

evaluare a uleiurilor de măsline, prin simpla examinare vizuală în momentul cumpărării și utilizării sunt:

- **aspectul:** culoare normală, limpede, fără suspensii; uleiurile nefiltrate pot fi puțin tulburi, ceea ce nu alterează calitatea;
- **mirosul:** poate fi mai tare sau mai slab și să amintească de mirosul măslinelor; dacă mirosul este neplăcut, uleiul nu este de calitate;
- **gustul:** este factorul determinant; se poate percepe gustul amar, note mai puțin plăcute, gustul dulce sau picant, pot fi percepute și impresii negative de mușgai sau de ranced care indică defecte. Acest examen permite și detectarea gradului de fluiditate a uleiului. Toate aceste senzații pot fi ușoare, medii sau intense și, pentru persoanele bine antrenate, ele indică nivelul de calitate a produsului.

Utilizarea uleiului de măsline: la masă și în bucătărie uleiul de măsline extra virgin de calitate dă un gust special mâncărilor. Mirosul și gustul îl disting. Uleiul este utilizat crud: pentru aseasonarea legumelor, pe pește înainte de servire, în supe etc. Astfel, el își degajă aroma. În general, se preferă pentru legume un ulei ușor și cu puțin parfum de fruct. Pentru preparatele cu savoare copioasă, se preferă un ulei cu gust puternic și cu un puternic parfum de fructe. Uleiul de măsline are privilegiul de a putea fi asociat cu aproape toate produsele alimentare. Amestecat cu substanțe acide precum oțetul sau lămâia, el degajă o mare varietate de arome care parfumează legumele crude sau fierte, peștele sau carnea. Această proprietate este utilizată pentru a prepara uleiuri aromatizate prin simpla macerare și pentru a condimenta preparatele.

Conservarea: timpul maximum de conservare este indicat pe sticlă. În general, uleiul de măsline rămâne comestibil 2-3 ani, datorită conținutului de substanțe antioxidante naturale, el se oxidează lent. Pentru a încetini acest proces, trebuie conservat într-un loc răcoros, protejat de lumină și fără variații de temperatură. Când uleiul este vândut în sticlă, trebuie păstrat departe de lumină și el se conservă mai bine în sticle de culoare verde închis. În restaurant, uleiul de măsline de găsește în bidoane metalice. În general, pentru a aprecia toate calitățile organoleptice ale unui bun ulei de măsline, se recomandă consumul în anul ce urmează de la data producției.

Plantolul se obține prin hidrogenarea unui ulei sau a unui amestec de uleiuri rezultând o masă solidă, albă. Are un conținut de grăsime de circa 98% și se utilizează în producția de cofetărie-patiserie, dar se poate utiliza și la gătit.

Margarina se obține tot prin hidrogenarea uleiurilor, dar masa obținută se îmbunătățește cu lapte praf, gălbenuș de ou, arome, pigmenți, emulgatori, stabilizatori, vitamine etc., care-i conferă proprietăți tartinabile (pot fi întinse pe pâine) și proprietăți organoleptice asemănătoare untului. Are un conținut mai scăzut în grăsimi, 35-40%, ceea ce face să fie mai ușor digerabil. Se utilizează la obținerea produselor de patiserie și ca atare, în meniurile pentru mic dejun.

Păstrarea grăsimilor se face în încăperi lipsite de lumină naturală, curate, uscate, aerisite la o temperatură de 4-10°C și o umiditate relativă a aerului de maximum 80%, pe perioada termenului de valabilitate specificat de producător.

9. Materii auxiliare

Sunt produse utilizate ca adaosuri în diferite preparate culinare sau de cofetărie-patiserie, care îndeplinesc anumite funcții conform specificului lor (ameliorare de gust, miros, consistență, stimularea digestiei, afânare etc.).

Principalele grupe de materii auxiliare

Condimentele sunt produse de adaos care nu au valoare nutritivă și care se adaugă în preparatele culinare cu scopul de a stimula apetitul prin excitarea funcțiilor gastrice și de a îmbunătăți gustul și mirosul acestora.

În funcție de gust, se clasifică în:

- **condimente acide:** oțet, acid citric (sare de lămâie), acid tartric (obținut prin extragere din drojdia de vin) și suc de lămâie;
- **condimente picante:** piper (alb, negru, verde), boia de ardei, muștar, hrean, ardei cayenne (roșu), enibahar;
- **condimente aromate:** scorțișoară, cuișoare, coriandru, ghimber, nucșoară, chimion, anason, vanilie, șofran, pudra curry, verdețurile condimentare (pătrușel, mărar, leuștean, tarhon, măghiran, busuioc, mentă, hasmațuchi, fenicul, oregano, rozmarin, cimbru), capere;
- **condimente saline:** sarea de bucătărie, glutamatul monosodic (substanță cristalină, albă, obținut prin hidroliza proteinelor din plante ca: porumb, soia, sfeclă de zahăr, care se utilizează ca potențator de gust pentru plantele condimentare), sarea fără sodiu (denumită impropriu sare și care se folosește în alimentația persoanelor cu restricții alimentare sodate).

Condimentele nu au condiții speciale de depozitare; se depozitează în locuri curate, aerisite la 15-18°C.

Stimulentele sunt produse alimentare care contribuie la accelerarea circulației sângelui, stimulează sistemul nervos și favorizează digestia. Din această categorie amintim: ceaiul, cafeaua, cacao, băuturile alcoolice și nealcoolice, apa.

Se utilizează în producția culinară, la obținerea băuturilor calde nealcoolice incluse în meniurile pentru mic dejun, ca adaosuri la dulciuri, iar vinul și distilatele de vin se utilizează ca aromatizanti în preparatele culinare.

Coloranții și esențele pot fi naturale și artificiale. Cele naturale se extrag din plante sau fructe, iar cele artificiale se obțin prin sinteză chimică. Se adaugă în preparate cu scopul de a îmbunătăți proprietățile organoleptice (miros și culoare). Utilizarea celor artificiali impune respectarea legislației în vigoare (declarația lor), fiind considerați aditivi alimentari.

În producția culinară se utilizează în special produse naturale de colorare utilizând cacao, cafea sau ciocolată (pentru culoare maro-ciocolatiu), gălbenușul de ou (pentru galben), sfeclă sau varză roșie (pentru roșu, dar la fel de bine se poate utiliza și sângele), spanac și urzici (sub formă de piureuri pentru verde).

Substanțele de îngroșare se utilizează pentru modificarea consistenței unui preparat. Dintre cele mai utilizate în producția culinară amintim:

Gelatina obținută prin fierberea unor materii prime animale bogate în collagen și elastină; se utilizează la sosuri, la naparea (acoperirea) preparatelor culinare, la prepararea aspicului, frișcă bătută, creme utilizate în cofetărie.

Agar-agarul obținut prin extragere din alge marine; se utilizează la jeleuri, înghetate, produse zaharoase și de cofetărie.

Amidonul, pudră albă, fină obținută din boabele de porumb, se utilizează la obținerea rahatului, pentru îngroșarea cremelor, sosurilor, prin fierbere formând geluri ireversibile (prin reîncălzirea gelului nu se mai reconstituie părțile inițiale).

Zeamilul (amidonul de porumb) are aceleași utilizări și proprietăți ca și amidonul de cartofi.

Tot ca produs de îngroșare se utilizează *făina de grâu*, cu predilecție la sosuri.

Afănătorii sunt produsele ce se adaugă în aluaturi pentru a produce afănarea (creșterea) acestora. Ei pot fi:

- **chimici:** bicarbonatul de sodiu, bicarbonatul de amoniu, praful de copt (în compoziția căruia intră bicarbonat de sodiu și amoniu, acid tartric);
- **biologici:** drojdia de panificație (proaspătă sau dehidratată se utilizează dizolvată în lapte sau apă la temperatura de 28-30°C).

În producția culinară și de cofetărie-patiserie afănarea aluaturilor se mai poate face și prin alte metode și anume:

- **metode fizice:** turarea aluatului pentru obținerea foitajului;
- **metode mecanice:** baterea albușurilor ce intră în compozițiile pentru cheac, pandispan (compoziții bătute) sau care se utilizează la obținerea bezelelor, cojilor meringues și la opărirea făinii, pentru obținerea aluatului opărit (compoziția de pâte à choux).

CAPITOLUL III

TEHNOLOGIA SEMIPREPARATELOR CULINARE

Definiție

Semipreparatele folosite în bucătărie sunt preparate neterminate, părți din produs care nu prezintă importanță culinară în starea în care s-au obținut. Ele nu se pot consuma ca atare, ci doar asociate cu alte alimente, dând naștere unui produs finit.

Se realizează printr-o tehnologie specială, din materii prime uzuale, și sunt utilizate la pregătirea altor semipreparate, îndeosebi a preparatelor culinare finite.

Rol

Semipreparatele au un rol deosebit în derularea procesului tehnologic în bucătărie, fiind elemente de primă necesitate și anume:

- măresc productivitatea muncii prin scurtarea timpului de pregătire;
- conferă preparatelor calități gustative deosebite;
- măresc valoarea calorică și nutritivă a preparatelor finite;
- asigură diversificarea sortimentală.

Clasificare

Semipreparatele sunt:

- fonduri (supe);
- esențe (glaces de carne);
- aspicuri;
- sosuri;
- umpluturi (farse);
- panade;
- semipreparate diverse;
- aluaturi folosite în producția culinară.

Principalele grupe de semipreparate

Fonduri (supe)

Definiție

Fondurile de bază (supele) sunt semipreparate culinare, de consistență lichidă sau vâscoasă, realizate prin fierbere extractivă.

Fierberea extractivă este fierberea îndelungată și lentă (la foc mic timp îndelungat) când substanțele nutritive din materiile prime de bază, supuse tratamentului termic, trec în lichidul de fierbere.

Materiile prime utilizate sunt: oase cu valoare, oase fără valoare, legume (rădăcinoase, bulbifere, frunzoase, condimentare), condimente și diferite adaosuri (vin, ciuperci, cognac/distilat de vin).

Oasele de vită, de pasare, de pește, de vânat influențează valoarea nutritivă prin substanțele care trec în lichidul de fierbere (proteine solubile, grăsimi, vitamine hidrosolubile) și gustul.

Legumele (morcovi, păstârnac, pătrunjel, țelină rădăcină, ceapă, frunze de pătrunjel, tarhon) completează valoarea nutritivă prin aportul de glucide simple, substanțe minerale, vitamine. Aroma este asigurată de uleiurile volatile conținute de plantele condimentare utilizate.

Adaosurile folosite contribuie la diversificarea sortimentală, la îmbunătățirea valorii nutritive și la stabilirea unor caracteristici specifice.

Utilizarea culinară

Fondurile sunt elementele de bază folosite la prepararea sosurilor, de calitatea acestora depinzând în mare măsură calitatea sosurilor.

Clasificare

După tehnologia de obținere, fondurile pot fi:

- limpezi
- îngroșate.

După culoare, fondurile pot fi:

- albe
- colorate.

După componenta de bază, fondurile pot fi:

- fond de vită sau vițel
- fond de pasăre
- fond de pește
- fond de vânat.

Tehnologia preparării fondurilor

Operații tehnologice. Pentru pregătirea fondurilor se efectuează următoarele operații primare:

- oasele se spală, se taie cu fierăstrăul, se opăresc (se blanșează), se spală și se scurg;
- legumele se spală, se curăță, se spală din nou și se taie felii;
- legumele condimentare se curăță și se spală;
- adaosurile se pregătesc în funcție de specificul lor.

Prelucrarea termică constă în fierberea extractivă a materiilor prime, introducându-se oasele la început în apă rece. La primele clocote se realizează spumarea, se adaugă celelalte alimente, continuându-se fierberea la foc lent 3-4 ore. La sfârșit supa se strecoară, se răcește și se degresează total. Picăturile de grăsime se adună cu un șervețel de hârtie.

Tehnologii specifice de obținere a fondurilor

Fond brun de vită (vițel):

Oasele se introduc într-o tavă la cuptor până se usucă și se colorează. Legumele se înăbușă, se adaugă oasele, roșiile sau bulionul, condimentele, verdețurile și apa. Se fierb 3-4 ore, se strecoară și se degresează total. Se utilizează la obținerea sosurilor colorate, la obținerea fondului brun îngroșat, la diferite mâncăruri.

Fond brun îngroșat

Se încălzește fondul brun, se adaugă făina (amidonul) diluată cu fond rece, ciupercile tăiate și legumele condimentare; se fierb ½ oră. Spre sfârșitul fierberii se adaugă vin și se strecoară. Se utilizează la pregătirea sosurilor colorate vâscoase.

Indici de calitate a fondurilor

Aspect: limpede, fără particule în suspensie.

Gust, miros și aromă: plăcute, specifice sortimentelor.

Consistența: lichidă și legată, omogenă, fără aglomerări la fondurile îngroșate.

Culoarea: galben-verzui și spre maroniu la supele de vânat și la fondul brun.

Esențe (glaces de carne)

Definiție

Prin glace se înțelege supă concentrată (esența) obținută din fond (brun de vițel, de pasăre, de pește) printr-o fierbere îndelungată și lentă, timp în care se produce evaporarea unei părți a apei din fond care se concentrează în substanță uscată și gelifică după răcire.

Clasificare

Sortimentul de glaces cuprinde: glace de viande (carne), de volaille (pasăre), de poisson (pește).

Tehnologia preparării esențelor

Operații pregătitoare: oasele se sparg, se spală, se opăresc și se spală din nou. Morcovii și ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Pătrunjelul verde și tarhonul se curăță și se spală.

Tehnica preparării: oasele se fierb în apă rece cu sare, se spumează, se adaugă legumele și se fierb 8-10 ore. După scurgerea acestui timp, când lichidul scade la jumătate din volum, se strecoară și se degresează. Supă obținută se răcește, se degresează și se fierbe din nou până se concentrează la 1 kg. Se strecoară din nou, se temperează și se degresează total. Se toarnă în tăvi.

Utilizări culinare:

Se folosește la prepararea unor sosuri deosebite care trebuie să aibă consistență și luciu.

Notă. Esența de pasăre, de vânat sau de pește se prepară la fel, cu deosebirea că se folosește fondul specific. Pentru fondurile brune, culoarea caracteristică este cea a oaselor uscate la cuptor.

Indici de calitate

Aspect: trebuie să se prezinte fără particule în suspensie, translucid în secțiune.

Gust, miros, aromă: plăcute, specifice componentelor.

Culoare: gălbuie pentru cele obișnuite și maronie pentru cele brune.

Consistență: masă gelificată.

Aspicuri

Definiție

Aspicul este un semipreparat culinar rezultat prin fierberea extractivă a unor alimente bogate în proteine de tip collagen și elastină.

Utilizarea aspicului are drept scop:

- protejarea preparatelor de contactul cu aerul care le-ar degrada culoarea (oxida). Aceasta operațiune se numește *napare* (acoperirea parțială sau totală a preparatelor cu aspic);

- îmbunătățirea aspectului, valorii nutritive, gustative și estetice a preparatelor culinare;
- mărirea consistenței unor umpluturi (paste).

Clasificare:

- aspic fără gelatină (obținut din elemente nutritive gelatinoase);
- aspic cu gelatină.
După materiile prime de bază folosite, aspicurile pot fi:
- aspic de pasăre;
- aspic de vânat (brun);
- aspic de pește;
- aspic de pește cu vin roșu.

Tehnologia preparării aspicului fără gelatină

Operații pregătitoare

Pregătirea oaselor, a picioarelor și a șoricului: se trec prin flacăra pentru îndepărtarea urmelor de păr, se spală, se opăresc și se spală din nou.

Pregătirea legumelor constă în curățare, spălare și divizare: 3/4 din cantitate se crestează la capete, iar 1/4 se taie sub formă de bare.

Pregătirea materiilor prime pentru limpezit. Materiile prime pentru limpezit sunt formate din: albuș de ou, legume tăiate bare, oțet, piper boabe, foi de dafin, tarhon, carne de vită și puțină apă rece. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece, se separă albușul de gălbenuș. Carnea de vită se spală, se zvântă pe un prosop curat, se toacă cu mașina cu sită cu ochiuri mari sau se taie cuburi foarte mici, cu cuțitul. Carnea astfel pregătită se amestecă cu albușurile, legumele tăiate bare, oțetul, piperul, foile de dafin, tarhonul conservat și puțină apă rece. Compoziția se bate cu telul până când albușul începe să spumeze.

Pregătirea adaosurilor - se realizează prin curățarea foilor de dafin de partea lemnoasă și prin sortarea boabelor de piper necorespunzătoare.

Fierberea extractivă - se realizează astfel: picioarele și șoricul de porc se fierb pe foc mic în vasul descoperit, mai întâi o oră, până se spumează complet, apoi circa 6 ore, adăugând legumele crestate. Fierberea se întrerupe, atunci când proba de fierbere este corespunzătoare.

Proba de fierbere se realizează astfel: se ia o porțiune din lichidul de fierbere și se pune pe o farfurioară mică; se ține la rece și dacă proba gelifică, fierberea este terminată.

Strecurarea și degresarea - după fierbere compoziția se strecoară, se temperează (răcire până la 30-40°C) și se degresează total.

Limpezirea - peste materialul de limpezit se adaugă puțin câte puțin compoziția de la fierbere, amestecând tot timpul ca să nu se prindă de vas; apoi vasul se ține pe foc mic, până când compoziția de albuș se ridică la suprafață. Se mai fierbe 30-45 minute, apoi aspicul se separă și se degresează total (dacă este cazul).

Păstrare și utilizare - se toarnă în tăvi de inox, în grosime de 4-5 cm; se răcește și se păstrează la frigider. În momentul utilizării, se decupează din aspicul gelificat un cub în greutatea necesară și se lichefiază pe baie de abur sau pe foc mic.

Notă. O altă variantă de obținere a **aspicului fără gelatină** este aceea care folosește drept elemente nutritive și gelatinoase pulpa de vacă, genunchi de vițel, os de vacă, puțin șorici (de pe slănină proaspătă), picior de vițel cu osul sfărâmat. Celelalte operațiuni sunt identice cu cele din descrierea de mai sus.

Tehnologii specifice de obținere a aspicurilor

Aspicul de pasare se obține ca a doua variantă de aspic clasic, în plus cu adaos de piept și măruntaie de pasăre. Aspicul acesta se folosește la galantina de pasăre, pui în aspic, sos chaud-froid pentru preparatele de pasăre.

Aspicul de vânat se obține ca aspicul de vită - vițel cu adaos de carne de vânat și oase de vânat. Culoarea acestuia este brună.

Aspicul de peste (alb) este obținut din supă de pește (fumet cu adaos de oase de calcan, limbă de mare etc.) De multe ori aspicul acesta se întărește cu gelatină.

Aspicul de pește cu vin roșu se deosebește de cel clasic prin faptul că lichidul de fierbere este format din fumet clasic și vin roșu în părți egale. Limpezirea la aspicul de pește se face numai cu albuș de ou (2 albușuri la 1 l de lichid).

Aspicul cu gelatină se pregătește după aceeași tehnologie, cu deosebirea că se folosesc oase fără măduvă și sită și se întărește cu gelatină. După fierbere, strecurare și degresare în aspicul cald la 30-40°C se adaugă gelatină înmuiată în dublă cantitate de apă, amestecând continuu. Se realizează operația de limpezire și din nou strecurarea și degresarea, dacă este cazul.

Aspicul colorat se pregătește după tehnologia clasică și după răcire se colorează cu diferiți coloranți (sintetici sau naturali) în vederea folosirii lui la decorarea preparatelor culinare.

Indici de calitate

Aspect: lucios, transparent, fără particule în suspensie, să solidifice la rece, prin tăiere să-și mențină forma, în secțiune să nu prezinte goluri de aer.

Gustul și aroma: plăcute, specifice componentelor utilizate.

Culoarea: gălbuie, roșiatică.

Sosuri

Definiție

Sosurile sunt semipreparate de consistență lichidă sau vâscoasă folosite cu scopul de a scurta timpul de pregătire și de a îmbunătăți calitățile gustative și estetice ale preparatelor; ele contribuie și la diversificarea sortimentală.

Pentru prepararea sosurilor se folosesc:

- fonduri care influențează sortimentul, consistența și culoarea;
- materii prime amidonoase, care asigură consistența (făină, amidon);
- grăsimi (unt, ulei, margarină);
- materii prime de adaos ca: smântână, iaurt, brânză, frișcă, jiu de la friptură, legume, ouă;
- condimente (sare, boia, piper, foi de dafin, capere ș.a.) și legume condimentare (mărar, pătrunjel, tarhon verde ș.a.);
- materii prime aromatizante (vin, cognac/distilat de vin).

Clasificarea sosurilor

După procesul tehnologic:

- sosuri reci;
- sosuri calde.

După culoare:

- albe;
- colorate.

După consistență:

- emulsionate stabile
- vâscoase.

Sosuri reci

Această categorie de sosuri nu suportă tratament termic și de regulă însoțesc preparatele servite în stare rece. Ele se pregătesc în momentul utilizării, menținându-se astfel întreaga valoare nutritivă.

Tehnologia de preparare a sosurilor reci

Operații tehnologice comune

Operații pregătitoare - totalitatea operațiilor prin care se pregătesc preliminar materiile prime ce intră în componența sosului, în funcție de specificul fiecăreia.

Formarea amestecului (realizarea propriu-zisă a sosului) - se face prin dozarea materiilor prime conform rețetei specifice fiecărui sos.

Condimentarea și aromatizarea este operația tehnologică care trebuie executată cu atenție, deoarece determină gustul și aroma specifică sosului.

Omogenizarea se execută în scopul realizării unui amestec uniform din punct de vedere al consistenței și al gustului.

Utilizarea este de asemenea importantă și impune cunoștințe temeinice de tehnologie culinară, în sensul că trebuie să știm bine la ce tip de preparat se poate folosi sosul respectiv pentru realizarea sortimentului adecvat.

Clasificarea sosurilor reci

Sosuri emulsionate stabile: sunt cele care au la bază *maioneza*.

Maioneza este o emulsie stabilă, care se obține prin înglobarea treptată a uleiului în masa gălbenușului de ou fiert, sub amestecare continuă. Amestecarea continuă formează o dispersie fină a particulelor de grăsime în masa fluidificată a gălbenușului. Stabilitatea sosului de maioneză este dată de mai mulți factori, și anume: prezența lecitinei din gălbenuș ca agent stabilizator, temperatura materiilor prime introduse în procesul de fabricație (între materiile prime nu trebuie să fie diferențe mari de temperatură și, de regulă, acestea se introduc la temperatura mediului ambiant), pH-ul reglat de adaosul de suc de lămâie, modul de amestecare (viteza de amestecare trebuie să fie constantă iar înglobarea grăsimii în gălbenuș să se facă treptat).

Din această grupă amintim:

sos de *maioneză* și *derivate* din maioneză:

sos de maioneză cu muștar;	sos rémoulade/ remulad;
sos de maioneză cu aspic;	sos verte (sos verde pentru peste);
sos de maioneză cu iaurt;	sos Valentine;
sos de maioneză cu tarhon	sos Chantilly;
sos ravigote/ ravigot;	sos andalouse/ andaluz;
sos tartare/ tartar;	sos Calypso

Notă: Derivatele sosului de maioneză (ravigote, tartare, rémoulade etc.) au fost preluate de bucătăria românească din bucătăria franceză și în prezent sunt **utilizate** ca și maioneza, la preparate din legume (salate din legume crude sau fierte), ouă, pește și organe.

Sosuri emulsionate instabile: sunt sosurile care au la bază amestecul de ulei vegetal și apă minerală sau sifon. Unele din aceste sosuri se pregătesc în momentul servirii, agitându-se înainte de a se adăuga în preparat.

Din această grupă amintim:

sos de oțet;
sos de lămâie (à la grecque);
sos de hrean;
sos de usturoi;

Utilizare: sosul de oțet este sosul clasic pentru salatele din legume crude (salate de însoțire), sosul a la grecque se folosește la preparatele din pește, sosul de hrean și de usturoi însoțesc rasolurile din carne de vacă, limbă, carne de pasăre sau pește.

Sosuri vâscoase: sunt sosurile la care vâscozitatea este asigurată de cantitatea mare de materie primă în stare solidă.

Din această grupă fac parte următoarele sosuri:

sos de unt (sosul maître d'hôtel);
sos vinegret;
sos de iaurt;
sos de brânză;
sos de smântână cu diferite adaosuri.

Utilizare: sosul de unt se dresează în formă de avelină sau bastonaș pe fripturile de vacă/ vițel la grătar. Sosul vinegret, sosul de smântână, de brânză, de iaurt intră în componența salatelor din legume crude.

Sosuri calde

Sosurile calde sunt acele sosuri care se obțin prin prelucrare termică și, de regulă, intră în componența preparatelor care se servesc calde.

Tehnologia de preparare este asemănătoare cu cea de la prepararea sosurilor reci, cu deosebirea că intervine în fluxul tehnologic tratamentul termic.

Tratamentul termic diferă în funcție de materiile prime implicate în procesul tehnologic și de grupa de sosuri.

Clasificarea sosurilor calde

Sosuri emulsionate stabile sunt sosurile în componența cărora intră gălbenuș de ou și unt ca materii prime de bază și diferite condimente și adaosuri.

Din această grupă amintim:

- sos *olandez* cu *derivatele* sale:
 - sos mousseline;
 - sos maltaise/ maltez;
 - sos mikado;
 - sos moutarde;
- sos *bearnez* cu *derivatele* sale:
 - sos arlésienne;
 - sos choron;
 - sos foyot;
 - sos paloise;
 - sos tyrolienne;
 - sos valoise.

Pentru realizarea corectă a acestei categorii de sosuri se vor respecta următoarele *reguli tehnologice*:

- vasele folosite vor fi din inox;
- tratamentul termic se realizează concomitent cu înglobarea untului topit în masa gălbenușurilor de ou bătute pe baie de apă, fără a se depăși temperatura de 65°C (temperatura de coagulare a proteinelor din ou);
- nu se păstrează sosul la căldură excesivă;
- suc de lămâie se adaugă în momentul servirii pentru a se evita fermentația.

Utilizare: sosul olandez și derivatele sale sunt folosite la preparate din pește, conopidă, sparanghel, iar sosul bearnes și derivatele sale la preparate din carne de vacă și mânzat pregătite la grătar.

Sosuri vâscoase se obțin din fonduri; ele au în componență făina (amidonul) ca material de legătură și asigurare a vâscozității. În funcție de specificul fiecăruia, mai pot conține lapte, smântână, legume, condimente etc. Consistența sosurilor vâscoase se formează prin transformarea amidonului din făină în gel. Tratamentul termic aplicat la obținerea lor este fierberea sau înăbușirea la temperatura de minimum 72°C, temperatura de transformare a amidonului în gel. Se folosesc imediat după ce au fost preparate, sau se pot păstra la 0 - 4°C, în condiții de refrigerare.

Ele pot fi :

- *sosuri albe* - care au la bază sosul alb din lapte (béchamel) sau cele obținute din fond alb cu adaosuri de smântână, frișcă, unt, capere și alte legume condimentare, esență de oase și alte adaosuri.

Din această grupă amintim:

sos béchamel/ beșamel (sos alb din lapte);
sos alb picant;
sos alb pentru rumenit (Mornay);

sos de smântână;
 sos suprem (suprême);
 sos din ceapă;
 sos alb cu vin;
 sos din castraveți;
 sos meunière;
 sos Colbert.

- *sosuri colorate* - își obțin colorația de la fondul utilizat (fond brun), de la pasta de tomate ce intră în componența lor. În funcție de particularitățile tehnologice mai pot conține: glace, unt, ciuperci, legume, jiu de la friptură, sânge, condimente. Această grupă cuprinde trei subgrupe:

sosul *brun* cu *derivatele* sale:

sos demi-glace;
 sos Madera;
 sos picant;
 sos de vin alb;
 sos de vin roșu;
 sos brun cu măduvă;
 sos Robert;
 sos de smântână pentru vânat;

sosul *tomat* cu *derivatele* sale:

sos vânătorească;
 sos portughez;
 sos de roșii;

sosuri combinate (brun + tomat):

sos zingara;
 sos diable;
 sos chasseur.

Utilizare

În funcție de specificul lor, aceste sosuri intră, de regulă, în componența preparatelor de bază din carne și legume (medalion, tournedos, escalop, fripturi înăbușite ș.a.), preparate din carne de pasăre, pește și vânat.

Indici de calitate

Caracteristici Organoleptice	Sosuri emulsionate		Sosuri vâscoase	
	reci	calde	albe	colorate
Consistența	Cremoasă, lejeră, omogenă, cu toate adaosurile dispersate uniform în toată masa, bine tratate termic.		Vâscoasă, lejeră, fără aglomerări de făină și proteine coagulate, bine fierte, fără exces de grăsime.	
Culoare	Galben deschis, intensă (datorită gălbenușului).		Albă, cu tentă gălbuie	Roșu intens, brun.
Gust și miros	Plăcut, specific materiilor prime folosite, condimentelor. Fără gust și miros străin sau de fermentat.			

Umpluturi sau farse

Definiție

Farsele/ umpluturile sunt semipreparate compuse din alimente tocate. Se prezintă sub formă de paste fine, crude sau fierte.

Utilizare

Se întrebuițează diferit, în funcție de compoziția lor. Servesc la umplerea legumelor: vinete, ciuperci, dovlecei, ceapă etc., la umplerea crutoanelor pentru vânat, la umplerea păsărilor, la prepararea galantinelor, terinelor, pateurilor.

Clasificarea farselor (umpluturilor)

Se face în funcție de conținut, în:

farse slabe, obișnuite

- pentru ciuperci;
- pentru legume;
- pentru pui, porumbei;

farse grase

- de pasăre;
- de porc;
- de pește.

Farse slabe

- Farsele obișnuite se prepară din: ceapă, unt, ulei, ciuperci, sare, piper, pătrunjel și se întrebuițează la ciuperci umplute și la alte preparate.
- Farsele pentru legume umplute se obțin din farse obișnuite, vin alb, sos demi-glace, pastă de tomate, usturoi și miez de franzelă. Se utilizează la umplerea legumelor.
- Umplutura americană se prepară din slănină și piept afumat, ceapă, franzelă, foi de salvie, cimbru, sare și piper măcinat. Se întrebuițează la porumbei și pui umpluți.

Farse grase

- Umplutura de pasăre (mousseline), se prepară din carne de pasăre, carne de vițel, smântână, albuș de ou, sare și piper măcinat. Această umplutura se folosește la rulada de pasăre.
- Umplutura de pește se obține din fileu de șalău sau știucă, smântână, albuș de ou, sare, piper și se întrebuițează la umplerea peștilor mari.
- Umplutura pentru vânat se prepară din slănină proaspătă, ficat de pasăre, ceapă (arpagic), ciuperci, foi de dafin, cimbru, sare, piper și cognac/distilat de vin. Umplutura se păstrează acoperită cu hârtie unsă cu unt și se utilizează pentru cruton umplut, vânat mic, rațe etc.
- Umplutura pentru galantină sau terină se prepară din carne de pasăre, carne de vițel, carne superioară de porc, slănină proaspătă, șuncă presată, cognac/distilat de vin, condimente, piper, nucșoară, fistic și are multiple întrebuițări la: rulade, galantine, terine.

Notă. La terinele de vânat se folosește carne de iepure în loc de carne de pasăre.

Panade

Definiție

Prin panadă se înțelege adaosul de bază folosit la unele umpluturi. Panadele sunt de mai multe feluri în funcție de umplutura la care se utilizează. În principiu, proporția de panadă nu trebuie să depășească jumătate din totalitatea farsei. Panadele se adaugă la farse după răcirea completă.

Panadele utilizate în producția culinară

Panada cu franzelă se prepară din lapte, miez de pâine și sare. Se întrebuințează răcită, la umpluturi din pește.

Panada cu făină se prepară din făină, unt, apă și sare. Se poate folosi la toate farsele.

Panada cu orez se prepară din orez, supă, unt și condimente. Se utilizează la umpluturi pentru legume.

Indici de calitate a farselor și panadelor:

Umpluturile au o consistență de pastă omogenă, gust și miros specific componentelor. Condimentarea trebuie să fie corectă, fără exces.

Panadele prezintă volum mărit în comparație cu starea inițială. Gustul și mirosul este specific materiilor prime de bază.

Semipreparate diverse

În producția culinară se utilizează anumite semipreparate care sunt singulare și nu pot fi introduse în nici una din grupele tratate anterior, datorită tehnologiei specifice de preparare. Din această categorie fac parte: baițul, borșul, compoziția pentru tăiteii de casă, găluștele din făină și din griș, compoziția pentru foile de clătite, soluția de decongelare rapidă a peștelui. Pentru toate acestea modul de obținere este specificat în rețete.

Aluaturi folosite în producția culinară

Definiție

Aluatul este o masă compactă, densă sau mai puțin densă, în componența căreia intră o mare cantitate de făină și un lichid. Prin hidratarea făinii se creează posibilitatea de încorporare și a altor componente care ridică valoarea nutritivă a aluatului.

Aluaturile sunt specifice producției de patiserie – cofetărie, dar întâlnim în producția culinară diverse tipuri de aluaturi.

Aluatul opărit este un aluat nedospit, obținut prin procesul de opărire a făinii într-un amestec de lichid, grăsime și sare, în care se încorporează în final ouă. În componența aluatului, făina și lichidul (apă sau lapte) se pun în cantități egale, iar grăsimea în proporție de 1/2 față de cantitatea de făină sau lichid. Ouăle se încorporează treptat, după o temperatură a aluatului la 60°C, ceea ce îi conferă aluatului o consistență moale, permițând modelarea prin turnare. Turnarea se poate face fie în batoane de 10 – 12 cm, fie în forme rotunde cu

diametrul de 5 cm. Coacerea cojilor din aluat opărit se face inițial la temperatură ridicată (250 - 220°C) apoi la o temperatură moderată (220 - 180°C), fără a deschide cuptorul în primele 10 – 15 minute. Gradul de coacere se apreciază după consistența cojii, care trebuie să fie tare la pipăit.

Cojile obținute se umplu cu diferite compoziții, fie sărate (pateuri, icre, salate din legume), obținându-se astfel gustări, fie dulci (cremă de vanilie/ciocolată) pentru profiterol; umplute cu foie gras (pate din ficat de gâscă îngrășată), se obțin gogoșile pentru preparatul Consommé Rossini.

Aluatul fraged reprezintă un amestec compact, dens, obținut din făină, grăsimi semisolide, zahăr farin, ouă, lapte, afânători chimici, vanilină și coajă de lămâie rasă; după coacere, aluatul devine fraged, sfărâmicios, caracteristici care-l deosebesc de celelalte aluaturi. După omogenizarea componentelor specificate de rețetă, aluatul fraged se lasă în repaos, la rece (0-4°C), când are loc solidificarea grăsimilor încălzite prin omogenizare și stabilirea consistenței finale a aluatului în vederea utilizării lui cu ușurință.

Din aluat fraged se obțin coji de tarte (de diferite mărimi), care se coc la 180-220°C și se umplu, după răcire, cu diferite compoziții (brânză, șuncă, icre, legume etc.) în vederea obținerii gustărilor calde.

Aluatul franțuzesc (foitaj) este un aluat nedospit, în compoziția căruia intră făină în cantitate egală cu grăsimea (unt sau margarină), apă, sare și oțet. Caracteristică este operația de turare, când aluatul cu grăsimea împachetată este întins în foaie cu grosimea de 1 cm, după care este împachetat în formă de pătrat și răcit timp de 30 minute la 0 - 4°C, operație care se repetă de 3-4 ori. Turarea asigură, alături de alte condiții, desprinderea în foi a aluatului în timpul coacerii.

Produsele din foitaj se umplu înainte de coacere cu umpluturi pe bază de brânză, carne, spanac, varză; prin modelare, ele pot lua diferite forme: vol-au-vent (în formă de cuib), pateuri (pătrate), bușeuri (rotunde), ștrudel (rulouri).

Produsele se coc inițial la temperatura de 220 - 250°C și apoi la 180°C, acest regim de temperatură asigurând desprinderea aluatului în foi și o coacere profundă și uniformă.

Aluatul dospit este un aluat în compoziția căruia intră, pe lângă făină, lichide și alte ingrediente, drojdia de panificație care, prin procesul de fermentare (dospire), creează o porozitate accentuată, un volum crescut, dând un gust caracteristic preparatelor.

În producția culinară se utilizează aluatul dospit simplu pentru obținerea blatului de pizza și pentru obținerea chiflelor sau a pâinii de casă.

Coacerea produselor se face mai întâi la temperatura de 120°C, apoi la 220 - 250°C, scăzând spre sfârșit la 180°C, pentru a realiza o creștere uniformă și totodată formarea crustei. Durata procesului de coacere este de 40-50 minute. Din aluat dospit se pot obține și produse prăjite în ulei (gogoși, minciunele).

FIȘE TEHNOLOGICE

1. Supă de oase (fond)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
oase de vită (vițel) cu măduvă și sită	kg	0,300	1 kg
oase vită (vițel) fără măduvă și sită	kg	0,500	
morcov	kg	0,100	
ceapă	kg	0,050	
țelină	kg	0,100	
albitură	kg	0,100	
foi de dafin	kg	0,00025 (1 buc.)	
piper boabe	kg	0,001	
cimbru	kg	0,001	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Oasele se spală, se taie bucăți cu fierăstrăul, se opăresc și se spală din nou cu apă rece. Legumele se curăță și se spală.

Tehnica preparării

Oasele se fierb extractiv (la foc mic, timp îndelungat) cu circa 1,5 l apă. După primele clocote se spumează, iar după 3 ore de fierbere se adaugă legumele, piperul, foaia de dafin, cimbrul și se continuă fierberea circa 60 minute. Supa obținută se strecoară printr-o sită deasă, se temperează și se degresează, adunând grăsimea de la suprafață cu ajutorul lășului și picăturile de grăsime cu ajutorul unui șervețel de hârtie.

Utilizări culinare

Intră în compoziția sosurilor, preparatelor lichide, mâncărurilor.

Notă. Pe același principiu se realizează și supa de vânat (din oase de vânat) care se utilizează la preparate din vânat.

Fondurile îngroșate (legate) se realizează adăugând făină diluată cu vin alb.

Niciodată fondurile nu se sarează.

2. Supă de pasăre

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
resturi de la prelucrarea păsărilor (capete de aripi, pielețe, oase de la dezosarea părților anatomice: pulpe, piept) sau pui griller	kg	1,000	1 kg
morcov	kg	0,100	
ceapă	kg	0,050	
țelină	kg	0,100	
albitură	kg	0,100	
foi de dafin	kg	0,00025 (1 buc.)	
albuș de ou	buc.	2	
piper boabe	kg	0,001	
cimbru	kg	0,001	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Resturile de la prelucrarea puilor se spală cu apă rece pentru îndepărtarea urmelor de sânge, apoi cu apă caldă. Când se folosește pui griller (fără cap și picioare), acesta se spală cu multă apă rece. Legumele se curăță și se spală. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece, se separă albușurile de gălbenușuri.

Tehnica preparării

Resturile de pasăre (sau puiul griller) se fierb (la foc mic) în circa 1,5 l apă și după primele clocote se spumează. Se adaugă legumele, piperul și se mai fierbe circa 1 oră. După fierbere se strecoară prin sită deasă, se adaugă albușurile de ou. După coagularea albușului, supa se strecoară din nou, se temperează și se degresează cu ajutorul lășului și a șervețelului de hârtie.

Utilizări culinare

Intră în compoziția sosurilor, preparatelor lichide, mâncărurilor din carne de pasăre.

3. Supă de pește (fumet)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
oase de pește/ pește mic	kg	1,000	1 kg
morcov	kg	0,100	
ceapă	kg	0,050	
unt	kg	0,050	
foi de dafin	kg	0,00025 (1 buc.)	
piper boabe	kg	0,001	
cimbru	kg	0,001	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Oasele de pește se spală cu multă apă. Peștele mic se curăță și se spală cu multă apă rece. Legumele se curăță și se spală.

Tehnica preparării

Legumele se înăbușă în unt și se amestecă cu oasele și se continuă înăbușirea 3-4 minute. Se adaugă circa 1,2 l apă rece și condimentele. Se fierbe la foc mic circa 20 minute. Se spumează și apoi se strecoară prin sită deasă pasând oasele (peștele). Se răcește și se degresează.

Utilizări culinare

Intră în compoziția sosurilor pentru preparate din pește, și se utilizează la pește fript la cuptor sau grătar, la pește fiert.

4. Esență (glace)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
oase vită (vițel) fără măduvă și sită	kg	20,000	1 kg
morcov	kg	0,100	
ceapă	kg	0,050	
țelină	kg	0,100	
albitură	kg	0,100	
vin alb	l	0,050	
piper boabe	kg	0,001	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Oasele se spală, se taie bucăți cu fierăstrăul, se opăresc și se spală din nou cu apă rece. Legumele se curăță și se spală.

Tehnica preparării

Oasele se usucă la cuptor fără grăsime, dacă se dorește obținerea de glace brun, apoi se fierb extractiv (la foc mic, timp îndelungat) cu circa 50 l apă cu sare. După primele clocote se spumează și se fierbe extractiv circa 8-10 ore. Cu o oră înainte de sfârșitul fierberii, se adaugă legumele și piperul. Supa obținută se strecoară printr-o sită deasă, se temperează și se degresează total. Se pune din nou la fiert cu vasul descoperit și se continuă fierberea până când lichidul scade în volum, rămânând 1 kg. Spre sfârșitul fierberii se adaugă vin. Se strecoară din nou și se păstrează la rece.

Utilizări culinare

Intră în compoziția sosurilor care trebuie să prezinte consistență și luciu sau în compoziția unor farse.

5. Aspic (obișnuit)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
picioare și șorici de porc	kg	1,500	1 kg
carne de vită (pulpă-spată)	kg	0,100	
ceapă	kg	0,050	
țelină	kg	0,100	
albitură	kg	0,100	
morcov	kg	0,100	
albuș de ou	buc.	2	
vin alb	l	0,050	
cognac/distilat de vin	l	0,010	
oțet 9°	l	0,020	
tarhon conservat	kg	0,010	
foi de dafin	kg	0,0005 (2 buc.)	
piper boabe	kg	0,001	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Picioarele de porc și șoriciul se trec prin flacăra, se curăță, se spală, se opăresc și se spală din nou cu apă rece. Legumele se curăță și se spală; 1/4 din cantitate se taie felii (bare), iar restul se lasă întregi, despicate la un capăt. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece și se separă albușurile de gălbenușuri. Carnea de vită se spală, se zvântă pe prosop curat, se dă prin mașina de tocat cu sită mare sau se taie cu cuțitul în bucăți foarte mici.

Tehnica preparării

Picioarele de porc și șoriciul se fierb extractiv în apă cu sare. După primele clocote se îndepărtează spuma. Se adaugă legumele întregi și se continuă fierberea circa 3 ore. Supa rezultată se strecoară prin sită fină, se temperează, se degresează total.

Separat, într-un vas se formează compoziția pentru limpezit din: carne tocată, legume tăiate bare, oțet, piper boabe, foi de dafin, tarhon, albușuri de ou și puțină apă rece, prin spumare cu telul. Peste compoziția de limpezit se toarnă treptat, în fir subțire supă, amestecând continuu și menținând vasul la foc mic. Se retrage vasul de pe foc și după ce compoziția cu carne și albușuri s-a ridicat la suprafață, se continuă fierberea fără să se amestece, stropindu-se cu

apă rece de 2-3 ori. Când albușul este complet coagulat se îndepărtează. Se face proba fierberii astfel: într-o farfurie mică se pune puțin lichid de la fierbere care se răcește la frigider, dacă acesta gelifică, fierberea este terminată. În acest moment se adaugă vin și cognac/distilat de vin. Supă obținută se strecoară prin sită deasă, se temperează și se degresează total. Se pune în tăvi de inox și se păstrează la frigider.

Utilizări culinare

Se utilizează la naparea preparatelor reci, ca decor și la legarea compozițiilor utilizate la umplere.

Notă. Când posibilitățile de aprovizionare permit, se poate lucra și cu genunchi de vițel (1,000 kg) în amestec cu șorici (0,500 kg).

După aceeași tehnologie se obțin și aspicurile colorate, când materiile prime se rumenesc mai întâi la cuptor.

Aspicul de pasăre are în plus piept și măruntaie de pasăre tocate mărunt; la materialul pentru limpezit se folosesc câteva foi de praz.

Aspicul de vânat are în plus oase de vânat și carne dezosată de pe coaste; se condimentează și cu cimbrisor, ienupăr.

Aspicul de pește se obține din fumet de pește cu oase de calcan, limbă de mare, cambulă; se limpezește doar cu albuș de ou.

6. Marinadă

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 5 kg	Produs finit
morcov	kg	0,200	5 kg
ceapă	kg	0,200	
țelină	kg	0,100	
usturoi	kg	0,100	
vin alb	l	0,200	
oțet 9°	l	0,300	
foi de dafin	kg	0,001	
cimbru	kg	0,004	
piper boabe	kg	0,005	
sare	kg	0,100	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Morcovii, ceapa, țelina se curăță, se spală și se taie rondele. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunț.

Tehnica preparării

Morcovii, ceapa, țelina, usturoiul, piperul, foile de dafin, oțetul, vinul, sarea și cimbrul se amestecă cu circa 4 l apă și se fierb până la primele clocote.

Utilizări culinare

Se utilizează fierbinte sau răcită la marinarea cărnii de vânat.

Notă. Se poate utiliza și nefiartă.

Marinade pentru alte cărnuri, care urmează a fi preparate imediat (preparate la minut):

- pentru pește la grătar: felii lămâie, ulei, cimbru, ghimbir, foi de dafin, oțet balsamic;
- pentru frigărui: suc de lămâie, ulei, ghimbir, chilly;
- pentru antricot:
 - ulei de măsline, usturoi, vin, pastă de tomate, oregano, piper;
 - arpagic, usturoi, vin, ulei de măsline, cimbru, piper, foi de dafin;
- pentru pui la ceaun: iaurt, usturoi;
- pentru pui la grătar:
 - suc de lămâie, ghimbir, suc de portocale (ananas);
 - vin, sare, piper;
 - ulei, cognac/distilat de vin, curry;
- pentru cotlet:
 - suc de portocale, mentă proaspătă mărunțită;
 - muștar, lichior de coacăze.

7. Sos maioneză

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
ouă (gălbenușuri)	buc.	8	1 kg
ulei	l	0,750	
muștar	kg	0,050	
lămâie sau	kg	0,075	
sare de lămâie	kg	0,002	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ouăle se spală, se dezinfectează și se clătesc cu apă rece. Se fierb până la consistență tare și se separă gălbenușurile de albușuri. Gălbenușurile fierte se trec printr-o sită fină. Sarea de lămâie se dizolvă în apă. Lămâia se spală și i se extrage sucul.

Tehnica preparării

Gălbenușurile fierte se amestecă cu sare, muștar și se încorporează treptat uleiul prin amestecare energetică (manual sau la robot). Când este gata se adaugă sucul de lămâie (sarea de lămâie).

Utilizări culinare

Însoțește diferite preparate și se prezintă în sosieră sau intră în componența unor preparate din legume, ouă, pește, organe, salate diferite sau constituie baza realizării altor sosuri (derivate).

8. Sos maioneză cu tarhon

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
maioneză	kg	0,800	1 kg
smântână	kg	0,200	
tarhon conservat	kg	0,005	
lămâie	kg	0,075	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Lămâia se spală și i se extrage sucul.

Tehnica preparării

Maioneza se amestecă cu smântână, suc de lămâie și tarhon. Se omogenizează amestecul.

Utilizări culinare

Însoțește preparate din legume fierte, carne fiartă, pește, salate.

9. Sos pescăresc

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
maioneză	kg	0,400	1 kg
ceapă	kg	0,200	
praz	kg	0,050	
usturoi	kg	0,030	
ulei	l	0,050	
oțet 9°	l	0,050	
fileuri de anchois	kg	0,200	
mărar	kg	0,100	
pipet	kg	0,002	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ceapa, usturoiul, prazul, mărarul se curăță, se spală și se taie mărunt.

Tehnica preparării

Ceapa, prazul, usturoiul se fierb în apă cu oțet, ulei și se pasează. Maioneza se amestecă cu legumele pasate, fileuri de anchois, mărar, sare și pipet. Se omogenizează amestecul.

Utilizări culinare

Însoțește preparate din pește. Se poate prezenta și alături de preparat, în sosieră.

10. Sos Chantilly (pron. şantii)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
maioneză	kg	0,700	1 kg
frişcă	kg	0,300	
piper alb	kg	0,002	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Frişca se bate.

Tehnica preparării

Maioneza se amestecă încet cu frişca bătută, piper și sare. Se omogenizează amestecul.

Utilizări culinare

Se utilizează la cocteiluri, preparate din ouă, pește alb, legume.

11. Sos Calypso

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
maioneză	kg	0,800	1 kg
ketchup	kg	0,100	
hrean	kg	0,100	
cognac/distilat de vin	l	0,050	
zahăr	kg	0,030	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Hreanul se curăță, se spală și se rade fin.

Tehnica preparării

Maioneza se amestecă cu sosul ketchup, hrean, cognac/distilat de vin, zahăr, piper și sare. Se omogenizează amestecul.

Utilizări culinare

Se utilizează la cocteiluri.

12. Sos ravigote/ ravigot

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
maioneză	kg	0,700	1 kg
castraveți murați	kg	0,250	
ceapă	kg	0,100	
pătrunjel verde	kg	0,100	
tarhon verde sau	kg	0,100	
tarhon conservat	kg	0,010	
apă minerală sau	l	0,200	
sifon	l	0,200	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Castraveții murați se spală, curăță de coajă și semințe, se taie mărunț și se storc de zeamă. Pătrunjelul verde și ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Tarhonul verde se spală, se curăță, se opărește și se taie mărunț. Dacă se folosește tarhon conservat, acesta se taie mărunț.

Tehnica preparării

Maioneza se pune într-un vas de inox sau porțelan, se adaugă castraveții murați, ceapa, pătrunjelul și tarhonul. Se amestecă încet adăugând treptat apă minerală sau sifon.

Utilizări culinare

Sosul se prezintă în sosieră. Se servește la preparate din ouă, pește ș.a.

13. Sos rémoulade/ remulad

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
maioneză	kg	0,700	1 kg
castraveți murați	kg	0,300	
ouă	buc.	3	
pătrunjel verde	kg	0,100	
tarhon verde sau	kg	0,100	
tarhon conservat	kg	0,010	
oțet 9°	l	0,010	
muștar	kg	0,100	
pipere măcinat	kg	0,002	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Castraveții murați se spală, curăță de coajă și semințe, se taie mărunt și se storc de zeamă. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Tarhonul verde se spală, se curăță, se opărește și se taie mărunt. Dacă se folosește tarhon conservat, acesta se taie mărunt. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece, se fierb până la consistență tare, se răcesc, se curăță de coajă și se taie mărunt.

Tehnica preparării

Maioneza se amestecă încet cu castraveții, ouăle, tarhonul, pătrunjelul, oțetul, piperul și muștarul. Se omogenizează amestecul.

Utilizări culinare

Sosul se prezintă în sosieră. Se servește la preparate din ouă, pește, subproduse din carne de vită ș.a.

14. Sos tartare/ tartar

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
maioneză	kg	0,650	1 kg
ceapă verde	kg	0,300	
ouă	buc.	3	
pătrunjel verde	kg	0,100	
muștar	kg	0,100	
pipere măcinat	kg	0,002	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Pătrunjelul verde și ceapa verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece, se fierb până la consistență tare, se răcesc, se curăță de coajă și se taie mărunt.

Tehnica preparării

Maioneza se amestecă lejer cu ceapa verde, ouăle, pătrunjelul, piperul, sarea și muștarul. Se omogenizează amestecul.

Utilizări culinare

Sosul se prezintă în sosieră. Se servește la preparate din ouă, pește, subproduse din carne de vită ș.a.

15. Sos maioneză cu iaurt

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
maioneză	kg	0,300	1 kg
iaurt	kg	0,700	
verdețuri	kg	0,100	
piper măcinat	kg	0,002	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Verdețurile (pătrunjel verde, pătrunjel creț, tarhon verde, busuioc, mentă, cibulet / ceapă verde) se curăță, se spală și se taie mărunt.

Tehnica preparării

Maioneza se amestecă încet cu verdețurile, iaurtul, piperul și sarea. Se omogenizează amestecul.

Utilizări culinare

Sosul se prezintă în sosieră. Se servește la legume și preparate reci din pește.

16. Sos de unt (maître d'hôtel)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
unt	kg	0,950	1 kg
lămâie	kg	0,150	
pătrunjel verde	kg	0,100	
piper alb măcinat	kg	0,002	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Lămâia se spală și i se extrage sucul. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt.

Tehnica preparării

Untul se frământă într-un vas împreună cu pătrunjelul verde, sarea, piperul și sucul de lămâie obținând o compoziție omogenă. Compoziția obținută se dresează pe coli de hârtie pergament în formă de avelină, cu ajutorul unui poș prevăzut cu sprîț, sau sub formă de fitil cu diametrul de 2 cm și în acest caz se rulează hârtia pergament obținând un rulou care se păstrează în frigider până în momentul servirii.

Utilizări culinare

Se folosește ca element de gust și decor pentru preparatele la grătar din carne de vacă/ vițel.

Derivate ale sosului de unt (unturi compuse):

- sos de unt cu muștar pentru pește și alte cărnuri pregătite la grătar;
- sos de unt cu hrean pentru fripturi și pește la grătar;
- sos de unt cu anchois folosit la tartine, cartofi allumettes;
- sos de unt cu pastă de arpagic (échalote) și piper Cayenne pentru pește și alte fripturi la grătar.

17. Sos cu nuci și brânză

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
frișcă lichidă	kg	0,700	1 kg
brânză telemea	kg	0,300	
nuci	kg	0,100	
tarhon verde	kg	0,050	
ulei de nucă	l	0,200	
lămâie	kg	0,200	
muștar de Dijon	kg	0,060	
pipper	kg	0,002	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Lămâia se spală și i se extrage sucul. Nucile se macină. Tarhonul se curăță, se spală, se opărește și se taie mărunț.

Tehnica preparării

Frișca și brânza telemea se mixează. Se amestecă cu nuci, tarhon, ulei, suc de lămâie, muștar, pipper și sare.

Utilizări culinare

Se servește la roșii, țelină, salată verde.

18. Sos de brânză

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
brânză telemea	kg	1,000	1 kg
pătrunjel verde	kg	0,050	
lămâie	kg	0,200	
usturoi	kg	0,040	
sos Tabasco	l	0,010	
pipper	kg	0,002	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Lămâia se spală și i se extrage sucul. Pătrunjelul verde și usturoiul se curăță, se spală, și se taie mărunț. Brânza telemea se rade.

Tehnica preparării

Brânza telemea se mixează. Se amestecă cu pătrunjel verde, usturoi, suc de lămâie, sos Tabasco, pipper și sare.

Utilizări culinare

Se servește la preparate din legume crude, pește fiert cald sau rece, carne de pui, curcan, porc sau vițel.

19. Sos de iaurt

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
iaurt	kg	0,900	1 kg
mărar verde	kg	0,100	
lămâie	kg	0,200	
piper alb	kg	0,002	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Lămâia se spală și i se extrage sucul. Mărarul verde se curăță, se spală, și se taie mărunt.

Tehnica preparării

Iaurtul se amestecă cu mărarul verde, sucul de lămâie, piperul și sarea.

Utilizări culinare

Se servește la preparate din legume crude, pește fiert, cald sau rece, carne de pui, curcan, porc sau vițel.

20. Sos de oțet

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
oțet 9°	l	0,150	1 kg
ulei	l	0,250	
apă minerală sau	l	0,550	
sifon	l	0,550	
pătrunjel verde	kg	0,100	
tarhon verde	kg	0,100	
piper	kg	0,003	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Pătrunjelul verde se curăță, se spală, și se taie mărunt. Tarhonul verde se curăță, se spală, se opărește și se taie mărunt.

Tehnica preparării

Se pun într-un vas ulei, oțet, apă minerală sau sifon, sare, piper, pătrunjel verde, tarhon și se amestecă până se obține sosul.

Utilizări culinare

Se prezintă în sosieră și se servește la preparate rasol din carne de vacă ș.a. sau se adaugă la salatele de însoțire din legume crude, în momentul servirii.

21. Sos de lămâie (à la grecque)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
lămâie sau	kg	0,075	1 kg
sare de lămâie	kg	0,003	
ulei	l	0,250	
apă minerală sau	l	0,650	
sifon	l	0,650	
pătrunjel verde	kg	0,025	
mărar verde	kg	0,050	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Lămâia se spală și i se extrage sucul. Sarea de lămâie se dizolvă în puțină apă minerală sau sifon. Mărarul și pătrunjelul verde se curăță, se spală, și se taie mărunt.

Tehnica preparării

Uleiul se bate cu telul într-un vas de inox sau porțelan până începe să se tulbure, se adaugă suc de lămâie sau sare de lămâie, apă minerală sau sifon, sare, piper, continuând baterea până se obține sosul. Se adaugă pătrunjelul și mărarul verde.

Utilizări culinare

Se servește la preparate din pește, creier, ciuperci și alte preparate servite à la grecque.

Notă. Pentru o mai bună emulsionare a uleiului, la batere se pot adăuga câțiva fulgi de gheață și în acest caz se scade cantitatea de apă minerală / sifon.

22. Sos vinegret

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
ouă	buc.	5	1 kg
muștar	kg	0,150	
ulei	l	0,400	
apă minerală sau	l	0,100	
sifon	l	0,100	
oțet 9°	l	0,030	
pătrunjel verde	kg	0,100	
piper	kg	0,001	
sare	kg	0,015	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Pătrunjelul verde se curăță, se spală, și se taie mărunt. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece, se fierb până la consistență tare, se răcesc, se curăță de coajă și se taie mărunt.

Tehnica preparării

Ouăle se amestecă cu muștar, pătrunjel verde, apă minerală sau sifon, ulei, oțet, sare și piper. Sosul obținut se păstrează la rece.

Utilizări culinare

Sosul se prezintă în sosieră. Se servește la preparate reci din ouă, pește, legume.

23. Sos vinegret cu verdețuri aromate

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
muștar	kg	0,050	1 kg
ulei de măsline	l	0,700	
oțet balsamic	l	0,300	
ceapă	kg	0,100	
usturoi	kg	0,020	
verdețuri aromate (pătrunjel, mărar, cibulet, mentă, coriandru, tarhon, busuioc)	kg	0,100	
piper	kg	0,001	
sare	kg	0,015	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Verdețurile se curăță, se spală, și se taie mărunț. Ceapa și usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunț.

Tehnica preparării

Toate componentele se amestecă cu ulei de măsline, oțet balsamic, muștar, sare și piper. Sosul obținut se păstrează la rece.

Utilizări culinare

Sosul se prezintă în sosieră. Se utilizează la salate din legume proaspete.

24. Sos olandez

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
unt	kg	1,000	1 kg
ouă (gălbenușuri)	buc.	9	
lămâie	kg	0,100	
piper alb	kg	0,003	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece și se separă albușurile de gălbenușuri. Lămâia se spală și i se extrage sucul. Untul se topește și se elimină zara.

Tehnica preparării

Gălbenușurile se bat cu sare într-un vas la bain-marie, la foc moderat, până se obține o compoziție lejeră, omogenă, având grijă să nu coaguleze. Se adaugă treptat untul topit, în fir subțire, continuând baterea. Când sosul este gata, se adaugă sucul de lămâie și piperul.

Utilizări culinare

Sosul se prezintă în sosieră. Se utilizează cald, la preparate din pește, conopidă, sparanghel. Se recomandă a se folosi imediat după preparare.

25. Sos mousseline (pron. muslin)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
sos olandez	kg	0,700	1 kg
frișcă	kg	0,300	
piper alb	kg	0,002	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Frișca se bate.

Tehnica preparării

Frișca bătută se amestecă ușor cu sosul olandez. Se adaugă sare și piper alb.

Utilizări culinare

Sosul se prezintă în sosieră. Se utilizează la preparate din pește, fructe de mare, sparanghel. Se recomandă a se folosi imediat după preparare.

26. Sos maltaise/ maltez

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
sos olandez	kg	0,900	1 kg
portocală	kg	0,300	
piper alb	kg	0,002	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Portocala se spală și i se extrage sucul. Coaja se curăță de partea albă, se opărește și se taie julienne.

Tehnica preparării

Sosul olandez se amestecă cu suc de lămâie și coajă de portocală. Se adaugă piper alb.

Utilizări culinare

Sosul se prezintă în sosieră. Se utilizează la preparate din fructe de mare, melci.

Notă. La fel se prepară și sosul Mikado, numai că se folosește mandarină.

27. Sos andaluz/ andalouse

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
sos olandez	kg	0,900	1 kg
suc de roșii	kg	0,100	
ardei gras roșu	kg	0,130	
ulei de măsline	l	0,040	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ardeiul gras se curăță, se spală, se taie bucăți mici și se înăbușă în ulei de măsline.

Tehnica preparării

Sosul olandez se amestecă cu suc de roșii, ardei gras, sare și piper.

Utilizări culinare

Sosul se prezintă în sosieră. Se utilizează la preparate din pește fiert.

28. Sos bearnez

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
unt	kg	1,000	1 kg
ouă (gălbenușuri)	buc.	9	
lămâie	kg	0,100	
oțet 9°	l	0,100	
ceapă	kg	0,100	
pătrunjel verde	kg	0,050	
tarhon uscat	kg	0,010	
foi de dafin	kg	0,00025 (1 buc.)	
piper boabe	kg	0,010	
sare	kg	0,050	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece și se separă albușurile de gălbenușuri. Lămâia se spală și i se extrage sucul. Untul se topește și se elimină zara. Pătrunjelul verde și tarhonul se curăță, se spală și se taie mărunt. Ceapa se curăță, se spală și se taie peștișori.

Tehnica preparării

Oțetul amestecat cu 100 ml apă se fierbe împreună cu ceapa, cotoare de tarhon, foi de dafin, sare și piper, timp de 20 minute, după care se strecoară prin sită fină, pasând componentele, în alt vas. La această compoziție obținută prin strecurare se adaugă gălbenușurile și se amestecă energic, cu telul, la bain-marie până ce începe să coaguleze. Se adaugă treptat untul topit, în fir subțire, continuând baterea. Când sosul este gata, se stropește cu sucul de lămâie și se adaugă pătrunjelul verde și tarhonul.

Utilizări culinare

Sosul se prezintă în sosieră. Se servește cald la preparate la grătar din carne de vacă și mânzat. Se recomandă a se folosi imediat după preparare.

29. Sos arlésienne (pron. arlezien)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
sos bearnez	kg	0,800	1 kg
suc de roșii	kg	0,200	
pastă anchois	kg	0,075	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Se obține pasta de anchois.

Tehnica preparării

Pasta de anchois se amestecă ușor cu sosul bearnez. Se adaugă suc de roșii.

Utilizări culinare

Sosul se prezintă în sosieră. Se utilizează la preparate din pește, crustacee.

30. Sos Foyot (pron. fuaio)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
sos bearnez	kg	0,800	1 kg
glace brun	kg	0,200	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Se obține glace-ul după tehnologia specifică.

Tehnica preparării

Glace-ul se amestecă ușor cu sosul bearnez.

Utilizări culinare

Sosul se utilizează la naparea preparatelor calde din carne de vacă sau vânat (medalioane, tournedos).

31. Sos Choron (pron. șoron)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
sos bearnes	kg	0,850	1 kg
ketchup	kg	0,150	
vin	l	0,100	
pipér	kg	0,002	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ketchup-ul se diluează cu vin și se fierbe câteva minute.

Tehnica preparării

Sosul bearnes se amestecă ușor cu compoziția fiartă. Se adaugă sare și pipér.

Utilizări culinare

Sosul se prezintă în sosieră. Se utilizează la preparate din pește, carne.

32. Sos alb din lapte (béchamel/ beșamel)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
lapte	l	1,000	1 kg
făină	kg	0,125	
unt	kg	0,100	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Făina se cerne și se dizolvă în 100 ml lapte rece; cantitatea de lapte rămas se fierbe.

Tehnica preparării

Untul (75 g) se topește într-un vas, se adaugă făina dizolvată. Se amestecă continuu, adăugând treptat, lapte (900 ml) și sare. Se fierbe la foc moderat timp de 20 minute. La sfârșitul fierberii se adaugă la suprafață bucăți de unt (25 g) pentru a nu prinde crustă. Se menține la cald.

Utilizări culinare

Se utilizează ca sos de bază pentru pregătirea altor sosuri sau intră în componența unor preparate ca: suflouri, crochete, preparate de bază cu sos alb.

33. Sos alb pentru rumenit (Mornay)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
sos alb din lapte	kg	0,750	1 kg
smântână	kg	0,100	
cașcaval	kg	0,100	
ouă (gălbenușuri)	buc.	3	
unt	kg	0,025	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Cașcavalul se rade. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece și se separă albușurile de gălbenușuri.

Tehnica preparării

Smântâna și gălbenușurile de ou se pun într-un vas, se amestecă continuu pentru omogenizare. Se adaugă treptat sosul alb și se fierbe la foc moderat circa 5 minute, amestecând continuu. Se retrage vasul de pe foc, se adaugă sare, cașcavalul ras (50 g) și se amestecă.

Utilizări culinare

Se utilizează la rumenirea unor preparate din legume, paste făinoase, ouă. Înainte de introducerea în cuptor (pentru gratinare) la suprafața produsului se adaugă unt și cantitatea rămasă de cașcaval ras.

34. Sos de mărar

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
unt	kg	0,150	1 kg
făină	kg	0,125	
smântână	kg	0,400	
zahăr	kg	0,0301 kg	
mărar verde	kg	0,200	
oțet 9°	l	0,020	
supă de oase	kg	0,300	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Făina se cerne. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie bucăți mari.

Tehnica preparării

Făina dizolvată în 100 ml apă se amestecă cu untul topit, se fierbe la foc moderat, amestecând continuu pentru a nu se forma aglomerări. Se adaugă smântână, oțet, supă de oase, zahăr, sare, mărar și se continuă fierberea circa 15 minute la foc moderat.

Utilizări culinare

Se prezintă în sosieră. Se servește cald, la rasol din vită, pui, pește ș.a.

35. Sos de smântână

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
unt	kg	0,100	1 kg
făină	kg	0,100	
smântână	kg	0,250	
lapte	l	0,750	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Făina se cerne.

Tehnica preparării

Făina dizolvată în 250 ml lapte rece se adaugă în untul topit, amestecând continuu pentru a nu se forma aglomerări. Se toarnă treptat restul de lapte (500 ml), amestecând continuu. După 10–15 minute de fierbere, se adaugă smântână, sare și se fierbe încă 10 minute la foc moderat. Când sosul este gata, se strecoară.

Utilizări culinare

Se prezintă în sosieră sau cu preparatul ce urmează să fie consumat. Se servește cald cu diferite legume: conopidă, fasole verde și preparate din carne (chiftele ș.a.).

36. Sos suprem (sûprême)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
unt	kg	0,100	1 kg
făină	kg	0,125	
supă de pasăre	kg	0,750	
frișcă	kg	0,100	
lichid de la ciuperci conservate	l	0,050	
lămâie sau	kg	0,150	
sare de lămâie	kg	0,005	
ouă (gălbenușuri)	buc.	4	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Făina se cerne și se dizolvă în 100 g supă de pasăre. Lămâia se spală și i se extrage sucul. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece și se separă albușurile de gălbenușuri. Gălbenușurile se amestecă cu frișca pentru omogenizare.

Tehnica preparării

Untul (75 g) se topește într-un vas și se adaugă făina dizolvată. Se amestecă continuu, adăugând treptat supă, sare, lichid de la ciuperci conservate și se fierb 10 minute. Se adaugă gălbenușurile continuând fierberea 15 minute. Se adaugă sucul de lămâie. Pentru a împiedica formarea crustei la suprafață, se adaugă bucăți de unt (25 g). Se menține la cald.

Utilizări culinare

Se prezintă în sosieră. Se servește cald la preparate din pasăre, pește ș.a.

37. Sos meunière

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
unt	kg	0,100	1 kg
lămâie sau	kg	0,100	
sare de lămâie	kg	0,003	
pătrunjel verde	kg	0,100	
pipер	kg	0,003	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Lămâia se spală și i se extrage sucul.

Tehnica preparării

Untul se încălzește se adaugă pătrunjelul verde, sucul de lămâie, pipерul și sarea. Se amestecă și se menține la cald.

Utilizări culinare

Se prezintă în sosieră sau cu preparatul la care urmează să fie consumat. Se servește cald la preparate din pește.

Notă. În restaurantele românești peștele cu sos meunière se garnisește cu capere.

38. Sos Colbert (pron. Colber)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
unt	kg	0,500	1 kg
lămâie sau	kg	0,125	
sare de lămâie	kg	0,005	
esență de oase (glace)	kg	0,450	
pătrunjel verde	kg	0,100	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,015	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Lămâia se spală și i se extrage sucul.

Tehnica preparării

Untul se topește și se amestecă bine cu esența de oase până se uniformizează compoziția. Se adaugă pătrunjelul verde, sucul de lămâie, piperul și sarea. Se amestecă și se menține la cald.

Utilizări culinare

Se prezintă în sosieră sau cu preparatul la care urmează să fie consumat. Se servește cald la preparate din pește.

39. Sos brun spaniol

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
oase fără măduvă și sită	kg	1,000	1 kg
ulei	l	0,100	
făină	kg	0,080	
morcovi	kg	0,100	
pătrunjel rădăcină	kg	0,100	
ceapă	kg	0,100	
usturoi	kg	0,010	
pastă de tomate	kg	0,100	
foi de dafin	kg	0,00025 (1buc.)	
cimbru	kg	0,001	
vin	l	0,100	
piper boabe	kg	0,001	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Oasele se taie bucăți, se spală și se usucă, fără grăsime, la cuptor, la foc moderat. Morcovii, pătrunjelul rădăcină, țelina, ceapa și usturoiul se curăță, se spală și se taie felii. Boabele de piper se zdrobesc, făina se cerne și pasta de tomate se diluează cu 100 ml apă.

Tehnica preparării

Morcovii, ceapa, pătrunjelul rădăcină și țelina se înăbușă în ulei și 100 ml apă. Se adaugă făina dizolvată în 100 ml apă rece, circa 2 l de apă fiartă, oasele, foile de dafin, usturoiul, piperul, cimbrul și sarea. Se fierbe la foc moderat circa 3-4 ore. Când sosul este fiert se strecoară, se temperează și se degresează. Se adaugă pasta de tomate și vinul și se mai fierbe 3-5 minute pentru uniformizarea gustului.

Utilizări culinare

Se prezintă în sosieră sau cu preparatul la care urmează să fie consumat. Se servește cald, la preparate din carne de vacă, porc și pește. Constituie și baza obținerii altor sosuri.

Notă. O variantă de obținere mai rapidă a sosului brun este cea care are la bază roux-ul brun obținut dintr-un amestec de unt și făină, fiert circa 7-8 minute la foc moderat; în vederea obținerii sosului brun, acesta se diluează cu apă sau supă de oase, se adaugă pastă de tomate, vin și condimente și se mai fierbe puțin până la formarea consistenței dorite și uniformizarea gustului.

40. Sos picant

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
sos brun	kg	0,800	1 kg
castraveți în oțet	kg	0,150	
unt	kg	0,050	
ceapă	kg	0,100	
muștar	kg	0,050	
oțet 9°	l	0,050	
vin alb	l	0,050	
piper boabe	kg	0,001	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț și se opărește. Castraveții se spală, se curăță de coajă și semințe, se taie foarte mărunț și se scurg de zeamă.

Tehnica preparării

Ceapa, muștarul și piperul se fierb în circa 300 ml apă, 15 minute. Se adaugă sosul brun și se mai fierb 5 minute. Se strecoară printr-o sită fină. Se adaugă castraveții și se fierb împreună 5-10 minute. Spre sfârșitul fierberii se adaugă vin, sare și unt.

Utilizări culinare

Se prezintă în sosieră sau cu preparatul la care urmează să fie consumat. Se servește cald la preparate din carne de vacă, porc și limbă.

41. Sos Madera

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
sos brun	kg	0,800	1 kg
esență de oase (glace)	kg	0,050	
unt	kg	0,075	
cognac/distilat de vin	l	0,025	
vin Madera	l	0,100	
piper	kg	0,001	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Se prepară sosul brun și esența de oase după tehnologiile specifice.

Tehnica preparării

Sosul brun se amestecă cu esența de oase, vin, piper, sare și se fierbe 5 minute. După fierbere se adaugă cognac/distilat de vin și unt, amestecându-se pentru omogenizare.

Utilizări culinare

Se prezintă în sosieră sau cu preparatul la care urmează să fie consumat. Se servește cald la medalion, tournedos, escalop, ficat de găscă ș.a. Intră și în componența altor sosuri.

42. Sos demi-glace

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
sos brun	kg	0,850	1 kg
esență de oase (glace)	kg	0,050	
unt	kg	0,050	
vin alb	l	0,100	
pipер	kg	0,001	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Se prepară sosul brun și esența de oase după tehnologiile specifice.

Tehnica preparării

Sosul brun se amestecă cu esența de oase, vin, piper și unt și se fierbe 5 minute, amestecându-se pentru omogenizare.

Utilizări culinare

Se prezintă în sosieră sau cu preparatul la care urmează să fie consumat. Se servește cald la medalion, escalop ș.a.

43. Sos de vin roșu

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
sos brun	kg	0,750	1 kg
unt	kg	0,075	
vin roșu	l	0,150	
jiu de la friptură	kg	0,050	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Se obține sosul brun după tehnologia specifică.

Tehnica preparării

Sosul brun se fierbe într-un vas 5 minute. Se adaugă jiu de la friptură și vin și se fierb împreună câteva minute, îndepărtând spuma. Se retrage vasul de pe foc și se adaugă deasupra bucăți mici de unt. Se păstrează la bain-marie

Utilizări culinare

Se prezintă în sosieră sau cu preparatul la care urmează să fie consumat. Se servește cald la escalop, fripturi la tavă, chifteluțe, limbă.

Notă. Vinul roșu utilizat la derivatele sosului brun poate fi Cabernet Sauvignon.

44. Sos zingara

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
sos brun	kg	0,500	1 kg
limbă fiartă și afumată	kg	0,250	
ciuperci conservă	kg	0,300	
vin roșu	l	0,100	
pipер	kg	0,002	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Se obține sosul brun după tehnologia specifică. Limba afumată se taie julienne. Ciupercile se scurg de lichid, se trec sub jet de apă rece și se taie lame.

Tehnica preparării

Sosul brun se fierbe într-un vas 5 minute. Se adaugă limba afumată, ciupercile, sarea, pipерul, vinul și se fierb împreună câteva minute. Se păstrează la bain-marie.

Utilizări culinare

Se prezintă în sosieră sau cu preparatul la care urmează să fie consumat. Se servește cald la escalop.

Notă. Limba afumată se poate înlocui cu șuncă presată.

45. Sos tomat

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
oase fără măduvă și sită	kg	1,000	1 kg
ulei	l	0,100	
făină	kg	0,050	
morcovi	kg	0,050	
pătrunjel rădăcină	kg	0,100	
ceapă	kg	0,100	
țelină	kg	0,050	
pastă de tomate	kg	0,150	
foi de dafin	kg	0,00025 (1buc.)	
cimbru	kg	0,001	
zahăr	kg	0,040	
pipper boabe	kg	0,001	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Oasele se taie bucăți, se spală, se opăresc, se fierb în apă (circa 3 l) cu sare la foc moderat, 3-4 ore. Supa de oase se strecoară. Făina se cerne și se dizolvă în 100 ml apă rece. Pasta de tomate se diluează în 150 ml apă. Morcovii, pătrunjelul rădăcină, țelina, ceapa se curăță, se spală și se taie felii.

Tehnica preparării

Morcovii, ceapa, pătrunjelul rădăcină și țelina se înăbușă în ulei și 100 ml apă. Când acestea s-au înmuiat, se adaugă făina, foile de dafin, piperul, cimbrul și sarea, amestecând continuu. Se adaugă supa de oase, se fierbe la foc moderat circa 30 minute, se adaugă pasta de tomate. Când sosul este fiert se strecoară și se adaugă zahărul. Se păstrează la cald în bain-marie

Utilizări culinare

Se prezintă în sosieră sau cu preparatul la care urmează să fie consumat. Se servește cald la preparate din paste făinoase, chifteluțe, limbă, musaca. Constituie și baza obținerii altor sosuri.

Notă. O variantă de obținere mai rapidă a sosului tomat este cea care are la bază roux-ul alb obținut dintr-un amestec de unt și făină; în vederea obținerii sosului tomat, roux-ul se diluează cu apă sau supă de oase, se adaugă pastă de tomate, zahăr și condimente și se mai fierbe puțin până la formarea consistenței dorite și uniformizarea gustului.

46. Sos vânătoresc

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
sos tomat	kg	0,600	1 kg
esență de oase (glace)	kg	0,050	
ceapă	kg	0,050	
morcovi	kg	0,050	
păstârnac	kg	0,050	
ciuperci conservă	kg	0,200	
unt	kg	0,050	
vin roșu	l	0,100	
pipper	kg	0,002	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț și se opărește. Ciupercile conservă se scurg de lichid și se trec sub jet de apă rece. Morcovii și păstârnacul se curăță, se spală și se crestează.

Tehnica preparării

Ceapa și ciupercile se înăbușă în unt. Se adaugă apa fiartă, circa 400 ml, sare, piper, vin, esență de oase și se fierb la foc moderat circa 10 minute. Separat se fierbe sosul tomat cu morcovi, păstârnac circa 20 minute, după care se scot legumele. Sosul tomat fiert se adaugă peste ciuperci și se continuă fierberea 5 minute.

Utilizări culinare

Se prezintă în sosieră. Se servește cald, la fripturi înăbușite.

47. Sos diable (pron. diabl)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
sos tomat	kg	0,500	1 kg
sos brun	kg	0,500	
sos englezesc	kg	0,020	
boia de ardei iute	kg	0,003	
verdeață	kg	0,050	
piper Cayenne	kg	0,002	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Se prepară sosul brun și sosul tomat după tehnologiile specifice. Verdeța se curăță, se spală și se taie mărunt.

Tehnica preparării

Se amestecă sosul brun cu sos tomat, sos englezesc, boia de ardei, verdeață, piper și sare și se fierb împreună câteva minute pentru uniformizarea gustului.

Utilizări culinare

Se prezintă în sosieră. Se servește cald la diferite preparate din carne de vacă, porc, vânat.

48. Sos provençale (pron. provansal)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
roșii proaspete	kg	1,500	1 kg
ulei	l	0,200	
zahăr	kg	0,030	
usturoi	kg	0,050	
pătrunjel verde	kg	0,050	
cimbru	kg	0,002	
busuioc	kg	0,002	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Roșiile se curăță, se spală, se decojesc, se îndepărtează semințele și se taie cuburi. Usturoiul se curăță, se spală și se pisează. Pătrunjelul verde, cimbrul și busuiocul se curăță, se spală și se taie mărunt.

Tehnica preparării

În uleiul încălzit se adaugă roșiile, piper, sare, usturoi și verdeață. Se fierb la foc mic 30 minute, până se realizează o structură omogenă.

Utilizări culinare

Se prezintă în sosieră. Se servește cald la diferite preparate din pește, pui, paste făinoase.

49. Foi de clătite

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1,200 kg	Produs finit
făină	kg	0,500	1, 200 kg (20 bucăți)
lapte	l	0,800	
ouă	buc.	4	
ulei	l	0,100	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Făina se cerne. Laptele se fierbe și se răcește. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece.

Tehnica preparării

Se pregătește o compoziție din făină, ouă și sare care se subțiază cu lapte. Se prepară 20 foi de clătite în tigaia unsă cu ulei și încinsă bine, turnând cu lușul compoziția care se întinde pe toată suprafața tigăii, prin mișcare rotativă și se rumenesc pe ambele părți. Foile de clătite se așază suprapuse pe o farfurie.

Utilizări culinare

Se utilizează la obținerea gustărilor calde și a dulciurilor de bucătărie asociate cu diferite umpluturi.

50. Pastă din brânză cu boia

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
brânză telemea de oi	kg	0,800	1 kg
unt	kg	0,200	
boia de ardei dulce	kg	0,005	
chimen	kg	0,002	
piper	kg	0,001	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Brânză se spală și untul se alifiază.

Tehnica preparării

Brânză se dă prin mașina de tocat cu sită deasă, se adaugă unt, piper, boia și chimen amestecând până se formează o pastă omogenă.

Utilizări culinare

Preparatul se folosește la umplerea rulourilor, a ouălor și la prepararea sandvișurilor.

51. Pate din ficat de porc

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
ficat de porc	kg	0,700	1 kg
ceapă	kg	0,300	
unt	kg	0,300	
cognac/distilat de vin	l	0,030	
nucșoară	kg	0,001	
frișcă lichidă	kg	0,100	
pipér	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Ficatul se curăță, se spală și se taie bucăți mici. Nucșoara se rade.

Tehnica preparării

Ceapa și ficatul se înăbușă în unt, se răcesc și se toacă cu mașina de 2-3 ori. Compoziția obținută se bate cu telul, se adaugă frișcă, sare, cognac/distilat de vin, pipér și nucșoară.

Utilizări culinare

Se folosește la prepararea rulourilor, a ouălor umplute cu pate de ficat și a sandvișurilor.

52. Foitaj crud

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
unt	kg	0,250	1 kg
margarină	kg	0,250	
oțet 9°	l	0,010	
făină	kg	0,500	
făină pentru turat	kg	0,100	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Făina se cerne.

Tehnica preparării

Untul se frământă cu margarina până la omogenizare. I se dă formă de pătrat și se introduce în frigider circa 20 minute. Făina (500g) se așază pe planșetă, se face un gol la mijloc în care se pune sare, oțet și se frământă bine obținând o cocă omogenă, de consistență potrivită care se lasă în repaus, 20 minute. Coca se turează astfel: se întinde în formă de pătrat subțiat spre margini. Bucata de unt cu margarină se așază în mijlocul pătratului și se împachetează, unind fiecare latură a pătratului cu latura opusă. Se întinde din nou cu merdeneaua, folosind făina (100g), în foaie groasă de 2 cm și se împachetează în patru. Coca se introduce în frigider, 30 minute. Operația de turare, împachetare și răcire se repetă de încă 3 ori.

Utilizări culinare

Se folosește pentru prepararea gustărilor calde pe bază de foitaj.

53. Tarte pentru umplut

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 20 buc.	Produs finit
făină	kg	0,450	20 g / bucata
unt	kg	0,300	
ouă (gălbenușuri)	buc.	2	
sare	kg	0,005	
apă	l	0,200	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Făina se cerne. Ouăle se prelucrează primar și se separă albușurile de gălbenușuri.

Tehnica preparării

Făina se amestecă cu gălbenușuri, sare, unt și circa 200 ml apă. Se frământă ușor, obținându-se un aluat fraged, omogen, de consistență potrivită, care se lasă la rece o oră și apoi se modelează în formă de tarte rotunde sau ovale (bărcuțe, corăbioare). Se coc la cuptor la o temperatură moderată. Se scot din forme cu atenție, pentru a nu se sfărâma.

Utilizări culinare

Se utilizează la obținerea gustărilor calde pe bază de aluat fraged.

54. Tăiței de casă

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 1 kg	Produs finit
făină	kg	0,750	1 kg
ouă	buc.	8	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Făina se cerne. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece.

Tehnica preparării

Făina se așază pe o planșetă. În mijloc se formează un gol în care se așază ouă, sare și circa 125 ml apă. Se amestecă pentru omogenizare și se obține un aluat de consistență moale. Se porționează în bucăți egale, circa 4-6 bucăți și se lasă în repaus timp de 10 minute, apoi se rulează și se taie în funcție de preparatul la care se folosesc. Tăiței se scutură de făină și se păstrează într-un loc uscat.

Utilizări culinare

Se utilizează la diferite preparate culinare.

55. Choux din aluat opărit (pron. şu)

Materii prime	U/ M	Cantitate brută pentru 1 kg (100 bucăți)	Produs finit
făină	kg	0,500	100 buc. (10 g/ bucată)
ouă	buc.	15	
ulei	l	0,250	
apă	l	0,500	
sare	kg	0,030	

Operații pregătitoare

Făina se cerne. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece.

Tehnica preparării

Într-un vas se fierbe apa cu ulei și sare. Când clocotește se adaugă toată făina odată. Se amestecă pentru încorporare. Se ia vasul de pe foc, se temperează și se adaugă treptat ouăle. Compoziția se toarnă cu ajutorul unui poș în forme rotunde, care se coc la cuptor mai întâi la temperatură mare și apoi la foc moderat.

Utilizări culinare

Se utilizează la obținerea gustărilor pe bază de aluat opărit asociate cu diferite umpluturi.

CAPITOLUL IV TEHNOLOGIA GUSTĂRILOR

Definiție

Gustările sunt preparate culinare prezentate în forme variate, cu aspect atrăgător, volum și greutate mică (50 g – 60 g).

Se servesc la începutul mesei sau între mesele principale, în cantități mici, având rolul de a stimula apetitul consumatorilor și de a activa secreția sucurilor gastrice, ușurând digestia.

Gustările sunt ușor digerabile. Digestibilitatea este favorizată de faptul că multe dintre componente sunt sub formă de paste, mai ușor de digerat.

Clasificarea gustărilor

Influența bucătăriei altor popoare, inventivitatea și creativitatea lucrătorilor precum și cerințele consumatorilor au îmbogățit mult sortimentul gustărilor oferite astăzi în restaurante și alte unități de alimentație.

Gustările se pot clasifica în funcție de modul de servire și procesul tehnologic aplicat la obținerea lor, astfel:

Gustări reci

- pe bază de pâine: - sandvișuri;
- tartine
- pe bază de umpluturi: - legume umplute;
- ouă umplute;
- ciuperci umplute;
- măsline umplute.

Gustări calde

- pe bază de compoziții: - crochete / bulete;
- chifteluțe / mititei;
- pe bază de carne /pește - gujon / gujonete;
- pe bază de aluaturi - tarte;
- choux;
- foitaje;
- clătite;
- sandvișuri și tartine calde.

Gustări reci

Gustările reci se servesc de obicei la dejun, într-un sortiment foarte variat, în mod colectiv, pe platouri decorate cu șervețele din hârtie dantelată, astfel încât să asigure o varietate de forme și culori.

Sandvișurile constituie grupa de gustări reci cel mai des solicitate de consumatorii de toate vârstele. Componentele structurale sunt: unt, elementul de bază care conferă denumirea (cașcaval, salamuri diferite, sardele, brânză telemea, șuncă etc.) și elementele de decor. Se realizează în sortimente foarte variate, întreaga gamă de preparate având următorul proces tehnologic:

Operațiile pregătitoare:

- alifierea untului - se face în vederea ușurării operației de întindere pe pâine;
- tăierea pâinii în felii de 1 cm grosime;
- tăierea în felii subțiri cu grosime de 0,5 cm a elementelor de bază, care vor avea aceeași mărime cu felia de pâine; elementele de bază utilizate pot fi și paste (paste de pește, brânză, șuncă etc.), fiind astfel mai ușor digerabile;
- pregătirea elementelor de decor prin tăierea alimentelor utilizate în diferite forme, cu ajutorul cuțitului sau a unor forme mici cu muchie tăietoare.

Tehnica preparării

Constă în:

- ungerea feliilor de pâine cu un strat subțire, uniform de unt; stratul de unt trebuie să asigure aderența elementelor de bază;
- aplicarea peste felia de pâine unsă cu unt a componentei de bază, sau turnarea pastei cu poșul cu spritz pe suprafața feliei de pâine, fără a depăși conturul, cât mai estetic;
- decorarea, aplicarea elementelor de decor pentru a conferi preparatului un aspect atrăgător prin armonia culorilor și formelor; decorarea se realizează în mod variat, specific fiecărui sortiment și în funcție de fantezia lucrătorului.
- ornarea cu unt filigran se realizează cu scopul definitivării aspectului sandvișului prin turnarea untului în fir foarte subțire (filigran) pe marginea sandvișului; se aplică la majoritatea sandvișurilor la care elementul de bază este tăiat în felii. Decorul trebuie să fie astfel încât să nu mascheze elementul de acoperire care trebuie să fie vizibil.

Montarea

Se face pe platou din inox sau porțelan (cu șervețel dantelat din hârtie) cu eleganță și originalitate, asociind mai multe sortimente de sandvișuri cu alte tipuri de gustări reci, într-o armonie perfectă de culori și forme, obținându-se un aspect cât mai atrăgător.

Indici de calitate

Sandvișurile trebuie să aibă calități de prezentare și grad de prospețime corespunzător. Ele se pregătesc din materii prime foarte proaspete, cu puțin timp înainte de servire, pentru a-și păstra calitățile nutritive, gustative și estetice.

Aspect - atrăgător, variat; feliile de pâine egale ca grosime (1 cm) și feliile

de element de bază mai subțiri (0,5 cm); paste omogene, turnate estetic, fără a depăși conturul feliei de pâine; unt în strat fin, uniform, pe toată suprafața; elemente de decor corelate cu elementul de bază, cu contur clar și expresiv, bine fixat pe suprafață; filigran de unt în fir foarte subțire.

Culoare - specifică materiei prime proaspete; armonie perfectă a culorilor.

Consistența - corespunzătoare materiilor prime proaspete; paste cu consistență corespunzătoare pentru turnare și menținerea formei date prin turnare.

Gust și miros - plăcute, specifice elementelor din componență; gust puțin picant; fără gust și miros străin.

Gramaj - corespunzător, specific sortimentului.

Tartinele

Tartinele (canapele sau tosturi, când pâinea este prăjită), se deosebesc de sandvișuri atât prin componentele pe care le conțin cât și prin tehnologia de preparare.

Ca elemente de bază tartinele au în componență:

- pâinea sau crutonul special;
- unt alifiat;
- alimentul de bază care conferă și denumirea;
- elemente de decor.

Tehnologia preparării tartinelor comportă următoarele operații tehnologice comune:

- tăierea feliilor de pâine în forme diferite (triunghi, inimioară, trifoi etc.), numite crutoane;
- alifierea untului și întinderea pe cruton;
- tăierea alimentelor de bază de aceeași formă și grosime cu crutonul;
- pregătirea elementelor de decor;
- formarea tartinelor;
- decorarea și ornarea cu unt filigran;
- montarea și servirea.

Specificații tehnologice

Pâinea sau crutonul special se taie cu forme metalice pentru tartine, în forme geometrice (romburi, triunghiuri, dreptunghiuri, cercuri), și nu trebuie să depășească 0,5 cm grosime.

Alimentul de bază, sub forma de pastă sau felii, trebuie să acopere în întregime crutonul și să aibă grosimea acestuia.

Decorul trebuie să fie variat, în combinații armonioase de culori și în concordanță cu alimentul de bază.

Tartinele se servesc imediat după preparare, pentru a evita degradarea elementelor componente. Ele se pot proteja cu un strat de aspic când sunt prezentate la expoziții sau când urmează a fi servite cu ocazii speciale (cocteiluri, mese festive diverse).

Calitatea preparatelor depinde în primul rând de calitatea materiilor prime și apoi de prelucrare și servire.

Astfel, crutonul se pregătește din pâine albă, relativ proaspătă, prin rumenire (pentru a deveni crocant).

Untul trebuie să aibă culoare alb-gălbuie, până la galben pai, cu aromă plăcută, gust dulceag, consistență compactă, onctuoasă și să fie tartinabil.

Caracteristicile de calitate ale alimentelor de bază folosite vor fi corespunzătoare normelor în vigoare.

Astfel, brânza Bucegi (tip Roquefort), prezintă la suprafață o coajă fină, pasta este relativ moale, albă-gălbuie, cu vinișoare verzi-albăstrui (datorită mușcăiurilor care contribuie la procesul de fermentare), aroma specifică, gustul sărat, puțin picant.

Salamul de iarnă tip Sibiu este un salam crud-uscat, are suprafața curată, cu înveliș aderent la compoziție, acoperit cu o pulbere fină de mușcăi. În secțiune are o compoziție lucioasă, compactă cu aspect mozaicat, fără goluri de aer.

Icrele, care pot fi de știucă, negre, de Manciușia, trebuie să fie întregi, cu culoare specifică, uniformă fără să prezinte o consistență lipicioasă.

Aprecierea calității acestor materii prime se face prin examen organoleptic.

Legume și ouă umplute

Sunt gustări reci cu un proces tehnologic simplu.

La obținerea lor se disting trei operații de bază:

- pregătirea legumelor și ouălor pentru umplere (obținerea cavităților de umplere);
- preparare pastelor de umplere;
- umplerea legumelor sau ouălor.

Pastele pentru umplere sunt foarte diferite, cel mai des folosite fiind cele de pește, ficat, brânză și salatele din legume.

Ciuperci și măsline umplute

Sunt gustări reci mai speciale, atât datorită tehnologiei specifice de obținere cât și datorită faptului că sunt incluse de regulă în meniurile pregătite pentru diverse ocazii.

La pregătirea lor se disting următoarele operații:

- pregătirea ciupercilor și măslinelor pentru umplere;
- realizarea umpluturilor;
- umplerea propriu - zisă.

Tehnologia specifică măslinelor umplute

Operații pregătitoare: se desărează măslinile, se scurg de apă, se scot sâmburii cu un aparat special sau prin crestarea măslinii într-o parte; se prepară umplutura din unt alifiat și pastă de pește.

Tehnica preparării: se umple fiecare măslină cu ajutorul poșului cu sprîț, acoperind tăietura cu un ornament în formă de creastă sau rozetă.

Tehnologia specifică ciupercilor umplute

Operații pregătitoare: ciupercile se aleg de aceeași mărime, se scot codițele, păstrând pălăriile pentru umplere; se prepară compoziția pentru umplere, astfel: ceapa și cozile de ciuperci se înăbușă în apă și ulei; când lichidul de fierbere a scăzut se adaugă piper, pesmet, mărar verde, sare, usturoi; compoziția se amestecă și se lasă să se răcească.

Tehnica preparării: într-o tavă unsă cu ulei se așază ciupercile umplute cu compoziția pregătită, se pune deasupra cașcaval ras și se introduc în cuptor pentru 30 minute; spre sfârșit se stropesc cu vin și cu jiul rezultat de la frigere.

Prezentarea și servirea: preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, se decorează cu frunze de salată verde. Se poate servi cald sau rece.

Condiții de calitate

Aspect - forma definită a produselor (ouă, legume, felii de legume, pălării de ciuperci, măsline); umplere completă fără goluri de aer; paste/ farse omogene, turnate cât mai estetic; elemente de decor bine fixate.

Culoare - specifică materiilor prime proaspete; armonie perfectă a culorilor;

Consistența - corespunzătoare materiilor prime din componență; paste/ farse cu consistența corespunzătoare turnării.

Gust și miros - plăcute, specifice elementelor din componență, gust puțin picant, fără gust și miros străin.

Gramaj - corespunzător, specific sortimentului.

Gustări calde

Gustările calde se servesc de obicei la cină, în sortimente și forme variate. Mai frecvent întâlnite sunt crochetele/ buletele și chifteluțele.

Crochete/ bulete

Sunt gustări calde obținute din materii prime diferite, care dau denumirea sortimentului (cașcaval, șuncă, pește, creier). Au la bază sosul beșamel sau aluatul opărit în care sunt încorporate elementele de bază sub formă mărunțită sau tocată. În funcție de forma dată prin modelare se numesc crochete (formă de baton cu diametrul de 2 cm și lungimea de 4-5 cm) și bulete (formă sferică).

Pentru obținerea lor se aplică următoarele operații de bază: operații pregătitoare, prepararea, montarea.

Operații pregătitoare:

- prelucrarea primară a materiilor prime se realizează diferit, în funcție de aliment;
- pregătirea componentelor auxiliare: cernerea făinii și a pesmetului, prelucrarea primară a ouălor, o parte din ele fiind introduse în compoziție și o parte fiind utilizate pentru compoziția de acoperire (pane);
- obținerea aluatului opărit sau a sosului beșamel, care au un rol de legare și mărire a consistenței compoziției.

Tehnica preparării

- formarea compoziției prin amestecarea componentelor de bază cu aluatul opărit sau cu sosul beșamel (funcție de sortiment) cu ouă și condimente;
- modelarea compoziției omogenizate în forma specifică sortimentului;
- trecerea formelor obținute prin făină, ouă bătute și pesmet;
- prelucrarea termică prin prăjire în baie de ulei la 180°C până la ușoara rumenire și îndepărtarea surplusului de ulei prin așezarea pe hârtie absorbantă.

Montarea

Montarea se face pe platou; preparatele se servesc calde alături de alte sortimente de gustări calde.

Condiții de calitate

Aspect - produse de aceeași mărime și formă specifică sortimentului; nedeformate; crustă exterioară crocantă, nearsă; suprafață cu înveliș continuu nedeteriorat; în interior masă omogenă, afânată, legată, pătrunsă, succulentă.

Culoare - la exterior: rumen-aurie, uniformă, specifică produselor prăjite. în secțiune: culoare specifică materiei prime de bază, ușor modificată.

Consistența - corespunzătoare menținerii formei date prin modelare.

Gust și miros - plăcute, specifice materiilor prime din componentă condimentate corespunzător; cu gust ușor picant; fără gust și mirosuri străine.

Gramaj - corespunzător.

Chifteluțe

Sunt gustări calde obținute din compoziții diferite, din legume sau legume și carne cu diferite adaosuri.

Compoziția se obține prin tocarea componentelor de bază (a cărnii) și modelarea în formă de sfere cu diametru mic, iar tratamentul termic aplicat la obținerea lor este prăjirea.

Condițiile de calitate sunt aceleași ca la crochete/ bulete.

Mititei

Sunt preparate tradiționale și specifice bucătăriei românești, obținute dintr-un amestec de carne tocată cu diferite adaosuri, care contribuie la aroma și gustul specific.

Se obțin prin tratament termic de frigere la grătar și pot fi oferite și la începutul mesei, alături de alte gustări calde, însă datorită faptului că sunt preparate consistente, pe bază de carne, și datorită tehnologiei de fabricație, au fost incluse în grupa „Preparate de bază din carne tocată”.

Calitatea acestora depinde în mod direct de calitatea materiei prime folosite (carnea), care trebuie să fie foarte proaspătă, și de adaosurile folosite (în special condimentele), care trebuie corect alese.

Din punct de vedere tehnologic, prezintă avantajul că timpul de preparare este foarte scurt, pentru că se folosesc semipreparate (pasta de mici), iar tratamentul termic este de asemenea de scurtă durată, deoarece compoziția se porționează în gramaje mici (50 g).

Gujon/ gujonete

Sunt preparate obținute din fâșii de carne (pui sau pește) trecute prin făină, ou bătut și pesmet, prăjite în ulei încins. Se oferă alături de alte gustări calde la începutul mesei.

Condiții de calitate

Aspect - produse de aceeași mărime și formă specifică sortimentului. nedeformate; crustă exterioară crocantă; suprafață cu înveliș continuu nedeteriorat.

Culoare - la exterior: rumen-aurie, uniformă, specifică produselor prăjite. în secțiune: culoare specifică materiei prime de bază, ușor modificată.

Consistența - corespunzătoare materiei prime de bază.

Gust și miros - plăcute, specifice materiilor prime din componentă, condimentate corespunzător; cu gust ușor picant; fără gust și mirosuri străine.
Gramaj - corespunzător.

Gustări calde pe bază de aluaturi

Se servesc de obicei la cină și sunt realizate din aluaturi cu diferite umpluturi.

1. Gustări calde pe bază de foitaj

Ca elemente de bază conțin:

- foitaj crud
 - umpluturi diferite, pe bază de brânză, carne, legume.
- Tehnologia de obținere cuprinde următoarele etape:

Prelucrarea primară a aluatului se face prin întinderea acestuia în foi de 4-5 mm și tăierea în forme specifice sortimentului.

Prepararea umpluturilor

- *Umplutura de brânză* se realizează din brânză telemea amestecată cu brânză proaspătă de vaci. Brânza se trece prin sită, apoi se încorporează ouă întregi, griș fiert în apă, pentru omogenizare.
- *Umplutura de carne*: carnea de porc și de vită se trece prin mașina de tocat cu sita mare. Ceapa tăiată felii se înăbușă în ulei și apă, se adaugă carnea și se continuă înăbușirea amestecând continuu; se temperează compoziția, se scurge lichidul format și se trece din nou prin mașina cu sită fină. Se adaugă piper, sare, ou, omogenizând întreaga compoziție.
- *Umplutura de varză*: ceapa tăiată mărunt se înăbușă în grăsime și apă, se adaugă varza dulce (sau murată), tăiată fideluță. Când s-a înmuiat se condimentează cu sare, piper, se adaugă și pasta de tomate, se continuă înăbușirea 10-15 minute.
- *Umplutura de spanac*: spanacul opărit și tăiat mărunt se amestecă cu brânza telemea rasă și cu ou, până se obține o compoziție omogenă.
- *Umplutura de ciuperci*: ciupercile tăiate lame se înăbușă cu ceapa tăiată mărunt, unt și ulei, până când scade lichidul. Se condimentează cu sare, piper, se adaugă sosul alb, se omogenizează și se temperează.

Modelarea/ Umplerea

Pentru pateuri, aluatul foitaj se taie în formă dreptunghiulară, astfel ca prin împachetare să se realizeze forma pătrată. Pentru triangle se taie forme pătrate, astfel ca prin împachetare să aibă forma de triunghi. Pentru bușeuri se taie în forme rotunde. Pentru vol-au-vent se taie în forme rotunde cu capac și se modelează în formă de cuib. Se ung marginile interioare cu ou, se așază umplutura în mijloc, se suprapun marginile, se presează pentru a se lipi.

Coacerea

Produsele se așază pe tăvi stropite cu apă. Se ung la suprafață cu ou și se introduc în cuptor. Se coc la început la temperatură ridicată, 220-250°C, pentru a permite creșterea produsului și desprinderea în foi, apoi la temperatură moderată, 120-180°C pentru a realiza o coacere uniformă.

Prezentarea și servirea

Produsele se prezintă pe platouri, mai multe sortimente pe același platou, se servesc în stare caldă.

2. Gustări calde pe bază de clătite

La pregătirea gustărilor pe bază de clătite se folosesc:

- foi de clătite;
- umpluturi diferite pe bază de brânză, carne, ciuperci, pastă de pește.

Tehnologia de preparare

Foile de clătite se realizează din compoziție formată din: făină, lapte, ou, sare și se pregătesc într-o cantitate mică de grăsime.

- *Umplutura de ciuperci* se pregătește astfel: ciupercile tăiate se înăbușă împreună cu ceapa; când lichidul scade și ciupercile s-au înmuiat se adaugă vin, sare, mărar. Se temperează compoziția și se amestecă cu smântână.
- *Umplutura cu carne de pui* se pregătește astfel: carnea de pui fiartă se toacă prin mașină, se amestecă cu ouă, unt, sare, piper, pătrunjel verde, smântână. Cu compozițiile rezultate se umple foile de clătite, se rulează, se introduc capetele înăuntru și se așază pe un platou de inox.

Clătitele cu ciuperci se introduc în cuptor 5 minute, cele cu carne de pui se stropesc cu unt, se presară cu cașcaval ras și se gratinează la cuptor 5-10 minute. Se servesc calde.

3. Gustări calde pe bază de tarte/ barchete (corăbioare)

La baza acestor gustări stau cojile de tarte pregătite din aluat fraged sau din foitaj.

Operațiile principale:

- obținerea cojilor de tarte, barchete (ovale) din aluat fraged sau foitaj prin modelare în forme specifice și coacerea lor;
 - obținerea umpluturilor (de ciuperci, de cașcaval, de șuncă); carne, legume, brânzeturi.
 - umplerea cojilor;
 - gratinarea.
- Tarte/ barchetele se prezintă pe platou, mai multe sortimente, și se servesc calde sau reci.

4. Gustări calde pe bază de aluat opărit

Cunoscute și sub denumirea de choux, aceste gustări au la bază cojile din aluat opărit turnate de regulă în formă rotundă, dar se pot obține și în alte forme.

Umpluturile cel mai des utilizate sunt pe bază de ficat (pateuri), icre, brânză, legume.

Operațiile principale:

- obținerea cojilor din aluat opărit, modelat prin turnare în forme rotunde (choux) sau alungite și coacerea lor;
- obținerea umpluturilor;
- umplerea cojilor.

Choux-urile se prezintă pe platou, mai multe sortimente, și se servesc calde sau reci.

Condițiile de calitate a gustărilor calde pe bază de aluat sunt specificate în tabelul următor:

Sortimentul	Indici de calitate
Gustări pe bază de foitaj	• gramaj corespunzător rețetei; • respectarea proporției de aluat și umplutură; • aspect: bucăți de formă paralelipipedică sau rotundă, bine coapte, nearse, cu suprafața lucioasă (eventual presărată cu cașcaval); • în secțiune să prezinte două straturi de aluat sub formă de foi subțiri (specific foitajului) cu umplutură omogenă de brânză, carne, legume; • culoare: la suprafață galbenă sau brun deschis, în secțiune aluatul alb-gălbui, iar umplutura cu culoare specifică; • gust și miros: plăcut, potrivit de condimentat, fără gust și miros străin; • consistența: friabilă; • umplutura: moale;
Gustări pe bază de aluat fraged / aluat opărit	• gramajul: corespunzător rețetei; • respectarea proporției de coji și umplutură; • aspectul: bucăți în formă specifică tartelor/ barchetelor/ choux-urilor, bine coapte, nearse, cu decor specific umpluturii; • culoarea: la suprafață culoarea caracteristică decorului/ cojilor din aluat opărit, în secțiune specifică umpluturii; • gustul: plăcut, potrivit de condimentat, caracteristic umpluturii, fără gust și miros străin; • consistența: fragedă; • umplutura: moale;
Gustări pe bază de foi de clătite	• gramajul corespunzător rețetei; • respectarea proporției între foile de clătite și umplutură; • aspectul: bucăți de formă cilindrică, bine rulate; • culoarea: rumenă la suprafață, specifică foi de clătite, în secțiune, culoarea specifică umpluturii; • gustul: plăcut, potrivit de condimentat, specific adaosurilor, fără gust și miros străin.

Sandvișuri și tartine calde

Această categorie de gustări calde sunt specifice anumitor tipuri de unități și anume restaurantelor tip fast-food. Se deosebesc de celelalte grupe de gustări atât prin tehnologia de fabricație cât și prin faptul că au gramaj mai mare și de regulă sunt consumate între mesele principale.

În comparație cu sandvișurile obișnuite, sandvișurile calde sunt formate din două felii de pâine unse cu unt, între care se așază elementul de bază. Astfel formate, sandvișurile se gratinează la cuptor, având la suprafață cașcaval ras, sau se prăjesc în aparate speciale (sandwich- maker).

Tartinele calde, spre deosebire de tartinele obișnuite, sunt mai mari, sunt formate din două felii de pâine prăjită între care este așezat materialul de bază.

Atât la sandvișuri cât și la tartinele calde, feliile de pâine pot fi înlocuite cu jumătăți de chifle, batoane sau baghete.

Având în vedere specificul restaurantelor în care se servesc aceste gustări, trebuie menționat faptul că ele se oferă spre consum ambalate în ambalaje speciale. Nu trebuie însă excluse situațiile când se servesc în mod direct, pe platou sau farfurie și atunci trebuie să se dea o mare atenție modului de decorare și ornare pentru a asigura estetica acestor preparate.

Condiții de calitate

Gramajul: corespunzător rețetei.

Aspectul: forma specifică a feliei de franzelă, în secțiune straturi alternative de pâine și elemente de adaos, decor specific.

Culoarea: rumenă datorită gratinării.

Gustul și mirosul: plăcut, specific adaosurilor, fără gust și miros străin.

FIȘE TEHNOLOGICE

1. Gustare imperială

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
somon afumat (felii)	kg	0,250	75 g
batog de morun	kg	0,250	
icre negre	kg	0,010	
icre Manciuaria	kg	0,010	
lămâie	kg	0,100	
Decor			
măsline	kg	0,050	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Lămâia se spală și i se extrage sucul. Măslinile se spală, se scot sâmburii și se taie fâșii.

Tehnica preparării

Feliile de somon se rulează sub formă de cornet, se umplu cu icre negre și icre Manciuaria. Se aranjează estetic în mijlocul farfuriei cornete de somon, de jur împrejur fâșii de batog stropite cu suc de lămâie și decorate cu icre și fâșii de măslinile.

Prezentarea și servirea

Se prezintă pe farfurie, se servește ca gustare rece.

2. Ouă surpriză

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
ouă	buc.	5	65 g
pește (bucăți rămase de la filetat)	kg	1,000	
unt	kg	0,100	
ceapă	kg	0,100	
castraveți murați	kg	0,150	
mărar verde	kg	0,100	
foi de dafin	kg	0,00025	
pipер	kg	0,002	
sare	kg	0,015	
Decor			
salată verde	kg	0,100	
pătrunjel verde	kg	0,100	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece și se fierb până la consistență tare. Bucățile de pește se spală. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Mărarul se curăță, se spală și se taie mărunt. Castraveții se curăță de coajă și semințe, se taie mărunt și se storc de zeamă. Salata verde se curăță, se spală frunză cu frunză sub jet de apă rece. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se desface în rămurile. Untul se alifiază.

Tehnica preparării

Ouăle se curăță de coajă și se taie în jumătăți pe lungime. Se scot gălbenușurile și se trec printr-o sită. Bucățile de pește se fierb în apă cu sare, pipер, foi de dafin. Se lasă să se răcească, se deosează și se toacă cu mașina. Peștele se amestecă cu unt, ceapă, mărar, gălbenușuri, castraveți murați, pipер și sare. Cu pasta obținută se umplu cavitățile de albuș. Fiecare ou umplut se așază pe câte o frunză de salată și se decorează cu rămurile de pătrunjel.

Prezentarea și servirea

Se prezintă pe farfurie, pe șervețel dantelat, alături de alte sortimente de gustări reci.

3. Roșii umplute cu pastă de șuncă

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
roșii	kg	0,500	75 g
șuncă	kg	0,350	
unt	kg	0,100	
parmezan ras	kg	0,050	
cognac/distilat de vin	l	0,030	
mărar verde	kg	0,050	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,015	
Decor			
salată verde	kg	0,100	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Roșiile se spală și se scoate miezul. Șunca se toacă cu mașina. Untul se alifiază. Mărarul se curăță, se spală și se taie mărunt. Salata verde se curăță, se spală frunză cu frunză sub jet de apă rece.

Tehnica preparării

Din șuncă, parmezan ras, unt, mărar, cognac/distilat de vin, sare și pipер se face o pastă cu care se umplu cavitățile de roșii. Fiecare roșie umplută se așază pe câte o frunză de salată.

Prezentarea și servirea

Se prezintă pe platou sau farfurie, pe șervețel dantelat, alături de alte sortimente de gustări reci.

4. Gogonele umplute cu pastă de fasole

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
gogonele murate	kg	0,700	75 g
fasole bătută	kg	0,400	
ceapă	kg	0,100	
ulei	kg	0,050	
Decor			
salată verde	kg	0,100	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Gogonelele se spală și se scoate miezul. Se prepară pasta de fasole bătută din fasole boabe fiartă și tocată cu mașina. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt. Salata verde se curăță, se spală frunză cu frunză sub jet de apă rece.

Tehnica preparării

Ceapa se trage puțin în ulei, până la rumenire ușoară. Cavitățile de gogonele se umplu cu pastă de fasole bătută și se decorează cu ceapă. Fiecare gogonea umplută se așază pe câte o frunză de salată.

Prezentarea și servirea

Se prezintă pe platou sau farfurie, pe șervețel dantelat, alături de alte sortimente de gustări reci.

5. Doboș

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
cașcaval	kg	0,200	50 g
șuncă	kg	0,200	
unt	kg	0,100	
pipер alb	kg	0,100	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Untul se alifiază. Cașcavalul și șunca se taie felii subțiri.

Tehnica preparării

Se aranjează straturi alternative de cașcaval, unt presărat cu pipер alb și șuncă. Se presează și se ține la rece, apoi se taie în diferite forme.

Prezentarea și servirea

Se prezintă pe platou sau farfurie, pe șervețel dantelat, alături de alte sortimente de gustări reci.

6. Tartine cu șuncă

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
pâine tost	kg	0,120	25 g
șuncă	kg	0,200	
unt	kg	0,050	
Decor			
gogoșari roșii în oțet	kg	0,050	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Untul se alifiază. Feliile de pâine tost se decupează în forme mici rotunde. Șunca se taie forme rotunde egale cu formele de pâine tost. Gogoșarii se taie în diferite forme mici (fășii).

Tehnica preparării

Fiecare formă de pâine se unge cu un strat subțire de unt (astfel încât porii pâinii să rămână vizibili). Fiecare formă unsă se acoperă cu câte o formă de șuncă, iar peste aceasta se așază fășii de gogoșari. Decorul se completează cu filigran de unt.

Prezentarea și servirea

Se prezintă pe platou sau farfurie, pe șervețel dantelat, alături de alte sortimente de gustări reci.

7. Tartine cu icre negre

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
pâine tost	kg	0,120	20 g
icre negre	kg	0,100	
unt	kg	0,050	
Decor			
lămâie	kg	0,050	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Untul se alifiază. Feliile de pâine tost se decupează în forme mici rotunde. Lămâia se spală și se taie triunghiuri mici.

Tehnica preparării

Fiecare formă de pâine se unge cu un strat subțire de unt (astfel încât porii pâinii să rămână vizibili). Fiecare formă unsă se acoperă cu icre negre, iar deasupra se așază triunghiuri de lămâie. Decorul se completează cu filigran de unt.

Prezentarea și servirea

Se prezintă pe platou sau farfurie, pe șervețel dantelat, alături de alte sortimente de gustări reci.

8. Sandviș cu salam Sibiu

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
pâine albă	kg	0,300	60 g
salam Sibiu	kg	0,210	
unt	kg	0,100	
Decor			
salată verde	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Untul se alifiază. Pâinea albă se taie în 10 felii. Salamul Sibiu se curăță de membrana de acoperire și se taie în 20 felii subțiri. Salata verde se curăță și se spală frunză cu frunză în jet de apă rece.

Tehnica preparării

Feliile de pâine se ung cu un strat subțire de unt (85 g). Peste fiecare felie unsă se așază câte două felii de salam Sibiu. Se ornează cu filigran de unt (15 g).

Prezentarea și servirea

Se prezintă pe platou sau farfurie, pe frunze de salată verde, alături de alte sortimente de sandvișuri.

9. Choux cu pastă de ficat

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
gogoșele din aluat opărit (choux-uri)	buc. kg	10 0,050 (5g/buc.)	45 g
pastă de ficat	kg	0,400	
aspic	kg	0,050	
Decor			
castraveți acri	kg	0,050	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Gogoșile din aluat opărit se taie pe jumătate. Castraveții acri se taie în forme cât mai estetice pentru decor. Aspicul se lichefiază pe bain-marie. Se obține pasta de ficat după tehnologia specifică.

Tehnica preparării

Jumătățile de gogoși din aluat opărit se umplu cu pastă de ficat și se napează în aspic. Se decorează cu castraveți acri.

Prezentarea și servirea

Se prezintă pe platou sau farfurie, pe șervețel dantelat, alături de alte sortimente de gustări reci.

10. Barchete cu țelină și șuncă

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
barchete din foitaj (forme ovale de corăbioară), <i>obținute din:</i>	buc.	10	60 g
foitaj crud	kg	0,150	
salată de crudități cu șuncă, <i>obținută din:</i>	kg	0,500	
maioneză	kg	0,100	
mere	kg	0,600	
țelină	kg	0,650	
șuncă	kg	0,150	
lămâie	kg	0,100	
Decor			
salată verde	kg	0,100	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Țelina se curăță, se spală și se taie julienne. Merele se curăță, se spală și se taie fâșii. Lămâia se spală și i se extrage sucul. Șunca se taie pătrate cu latura de 2-3 cm. Salata verde se curăță, se spală, frunză cu frunză sub jet de apă rece. Se obțin barchetele din foitaj crud modelat în forme ovale care se coc la cuptor.

Tehnica preparării

Maioneza se amestecă cu mere, țelină și suc de lămâie. Barchetele coapte se umplu cu salată de crudități și deasupra se așază șunca sub formă de țigarete sau cornete.

Prezentarea și servirea

Se prezintă pe platou sau farfurie, pe frunze de salată verde sau pe pat de salată verde (fâșii), alături de alte sortimente de gustări reci.

11. Ciuperci umplute

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
ciuperci proaspete	kg	0,750	ciuperci: 65g sos: 10g
ceapă	kg	0,125	
pesmet	kg	0,025	
ulei	l	0,100	
mărar verde	kg	0,050	
vin	l	0,050	
cașcaval	kg	0,050	
usturoi	kg	0,025	
pipер	kg	0,001	
sare	kg	0,010	
Decor			
salată verde	kg	0,050	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ciupercile se aleg de aceeași mărime, se scot codițele, care se spală și se taie mărunț. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Pesmetul se cerne. Usturoiul se curăță, se spală, se taie mărunț. Salata verde se spală frunză cu frunză sub jet de apă rece.

Tehnica preparării

Ceapa și cozile de ciuperci se înăbușă în apă și ulei; când a scăzut din lichidul de fierbere se adaugă piper, pesmet, mărar verde, sare, usturoi. Se amestecă compoziția și se lasă să se răcească. Într-o tavă unsă cu ulei se așază ciupercile umplute cu compoziția pregătită. Se presară deasupra cașcaval ras și se introduc în cuptor 30 minute. Spre sfârșit se stropesc cu vin și jiul de la frigere.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se decorează cu frunze de salată verde. Se servește cald sau rece.

12. Ciuperci la grătar

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
ciuperci proaspete	kg	1,000	50 g
unt	kg	0,100	
ulei pentru grătar	l	0,030	
pipër	kg	0,001	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ciupercile se aleg de aceeași mărime, se scot codițele, se spală cu multă apă.

Tehnica preparării

Pălăriile de ciuperci se frig pe grătarul uns cu ulei. Pe fiecare pălărie se pune unt topit, pipër și sare.

Prezentarea și servirea

Ciupercile la grătar se prezintă pe platou sau farfurie cu șervețel de hârtie dantelată. Se servesc alături de alte sortimente de gustări calde.

13. Crochete din cașcaval

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
cașcaval	kg	0,350	70 g
margarină	kg	0,100	
ulei	l	0,200	
ouă	buc.	2	
făină	kg	0,100	
lapte	l	0,400	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,020	
Pentru pane:			
făină	kg	0,100	
ouă	buc.	2	
pesmet	kg	0,060	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ouăle se spală, se dezinfectează și se trec sub jet de apă rece. Pesmetul și făina se cern. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Laptele se fierbe și se răcește.

Tehnica preparării

Într-o tavă, se topește margarina și se pune făina dizolvată în 100 ml lapte rece, amestecând continuu, pentru a nu se forma aglomerări. Se adaugă 300 ml lapte, sare și se continuă fierberea circa 10 minute. Se retrage vasul de pe foc, se adaugă ouăle, se amestecă, se pune cașcaval ras și pipër. Din compoziția obținută, se modelează crochete lungi de circa 4-5 cm și cu un diametru de 2 cm care se trec prin făină, ouă bătute, pesmet și se prăjesc în ulei.

Prezentarea și servirea

Crochetele se prezintă pe platou sau farfurie. Se servesc calde alături de alte sortimente de gustări.

14. Chifteluțe cu susan

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
carne de vită calitatea I	kg	0,350	3 buc. - 60g
carne de porc calitatea I	kg	0,350	
ceapă	kg	0,200	
ouă	buc.	2	
pătrunjel verde	kg	0,050	
făină	kg	0,075	
susan	kg	0,100	
ulei	l	0,200	
pipер	kg	0,001	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se curăță de piele, se taie bucăți. Ceapa se curăță, se spală, se taie bucăți mai mari. Ouăle se spală, se dezinfectează și se trec prin jet de apă rece. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Făina se cerne.

Tehnica preparării

Ceapa se înăbușă în 50 ml ulei și 100 ml apă și împreună cu carnea se toacă cu mașina. Compoziția obținută se amestecă cu, ouă, pătrunjel verde, pipер și sare. Se amestecă pentru uniformizare, se modelează cu ajutorul făinii chifteluțe mici, rotunde care se trec prin susan și se prăjesc în ulei.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, pe șervețel de hârtie dantelată. Se servește cald alături de alte sortimente de gustări.

15. Popiete de ficăței în bacon

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
ficăței	kg	0,500	50 g
bacon	kg	0,250	
ulei	l	0,050	
vin	l	0,050	
pipер	kg	0,001	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ficăței se spală, se curăță, se despart cei doi lobi. Baconul se taie fâșii subțiri.

Tehnica preparării

Fiecare ficățel de pasăre se înfășoară într-o fâșie de bacon prinzându-se cu scobitori. Rulourile obținute se sarează, se piperează, se stropesc cu vin și se coc la cuptor.

Prezentarea și servirea

Popietele se prezintă pe platou sau farfurie, pe șervețel de hârtie dantelată. Se servesc calde, alături de alte sortimente de gustări.

16. Vinete umplute cu legume (irlandeze)

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
vinete	kg	0,400	70 g
făină	kg	0,030	
ulei	l	0,150	
ardei gras	kg	0,150	
morcovi	kg	0,150	
ciuperci conservă	kg	0,120	
vin	l	0,050	
sos tomat (rețeta nr. 45, Cap. III)	kg	0,200	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Vinetele se curăță, se spală, se curăță de coajă, și se taie felii pe lungime. Ardeiul gras se curăță, se spală și se taie julienne. Ciupercile se scurg de lichid, se trec prin jet de apă rece și se taie cuburi mici. Morcovii se curăță, se spală și se taie mărunț.

Tehnica preparării

Feliile de vinete se trec prin făină și se prăjesc puțin în ulei. Ardeiul gras, morcovii și ciupercile se înăbușă în ulei cu vin, piper și sare. Feliile de vinete se rulează cu compoziția din legume. Rulourile obținute se așază într-o tavă, se stropesc cu sos și se țin la cuptor circa 10 minute.

Prezentarea și servirea

Se prezintă pe platou sau farfurie. Se servesc calde.

17. Vinete pane cu șuncă și cașcaval

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
vinete	kg	0,750	75 g
făină	kg	0,100	
pesmet	kg	0,075	
ulei	l	0,125	
ouă	buc.	3	
cașcaval	kg	0,150	
șuncă	kg	0,150	
sare	kg	0,015	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Vinetele se curăță, se spală, se curăță de coajă, se taie felii și se sarează. Cașcavalul se curăță de coajă și 50 g se rade. Șunca și cașcavalul rămas se taie felii subțiri de mărimea celor de vinete. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc în jet de apă rece, se bat și se amestecă cu cașcavalul ras. Făina și pesmetul se cern.

Tehnica preparării

Feliile de vinete se trec prin făină (25 g) și se lasă 2-3 minute pentru a absorbi făina. Fiecare felie de vânăță se așază între o felie de cașcaval și una de șuncă, apoi se trec prin făină, compoziția de ou și pesmet și se prăjesc în ulei.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald sau rece.

18. Gujon de șalău cu susan

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
file de șalău	kg	0,600	65 g
făină	kg	0,075	
ouă	buc.	2	
susan	kg	0,100	
ulei	l	0,200	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ouăle se spală, se dezinfectează, se trec prin jet de apă rece., se sparg într-un vas și se bat. Făina se cerne. Fileul de șalău se taie fâșii.

Tehnica preparării

Fâșiile din file de șalău se sarează, se trec prin făină, ou bătut și susan și se prăjesc în ulei.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, pe șervețel de hârtie dantelată. Se servește cald alături de alte sortimente de gustări.

19. Tarte cu ciuperci

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
coji de tarte, obținute din:	buc.	10	65 g
făină	kg	0,225	
unt	kg	0,150	
gălbenușuri	buc.	1	
sare	kg	0,005	
umplutură, obținută din:			
ciuperci proaspete	kg	0,500	
ceapă	kg	0,100	
ulei	l	0,050	
vin alb	l	0,025	
mărar verde	kg	0,050	
piper	kg	0,001	
sare	kg	0,010	
sos pentru gratinat (Mornay, rețeta nr. 33, Cap. III)	kg	0,200	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Oul se spală, se dezinfectează, se trece prin jet de apă rece, se sparge într-un vas și se separă albușul de gălbenuș. Făina se cerne. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Ciupercile se curăță, se spală cu multă apă și se taie mărunt. Mărarul se curăță, se spală și se taie mărunt.

Tehnica preparării

Din făină, unt, gălbenuș de ou și sare se prepară un aluat din care se modelează în forme de tarte care se coc la cuptor, la temperatură moderată. Ciupercile și ceapa se înăbușă în ulei cu mărar, sare, piper și vin alb. Cojile de tarte se umplu cu compoziție de ciuperci, se acoperă cu sos de gratinat și se introduce în cuptor 5-10 minute.

Prezentarea și servirea

Se prezintă pe platou sau farfurie, pe șervețel de hârtie dantelată. Se servesc calde alături de alte sortimente de gustări.

20. Vol-au-vent cu carne de pasăre

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
vol-au-vent	buc. kg	10 0,350 (35g/buc.)	70 g
sos alb (beșamel, rețeta nr. 32, Cap. III)	kg	0,200	
piept de pasăre	kg	0,200	
cașcaval	kg	0,050	
nucșoară rasă	kg	0,001	
piper alb.	kg	0,002	
sare	kg	0,015	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Pieptul de pasăre se spală, se fierbe în apă cu sare și se taie cuburi mici. Cașcavalul se rade.

Tehnica preparării

Sosul alb se amestecă cu pieptul de pui, piper, nucșoară, sare. Cu această compoziție se umplu formele de vol-au-vent, se presară cu cașcaval ras și se gratinează.

Prezentarea și servirea

Se prezintă pe platou sau farfurie, pe șervețel de hârtie dantelată. Se servesc calde alături de alte sortimente de gustări.

CAPITOLUL V TEHNOLOGIA PREPARATELOR PENTRU MIC DEJUN

Micul dejun este prima masă a zilei, trebuind să asigure organismului uman 25% - 30% din necesarul caloric zilnic. Din acest motiv, în componența meniurilor pentru mic dejun sunt incluse băuturi calde nealcoolice (ceai, cafea, cacao, ciocolată caldă), sucuri din fructe sau / și legume, unt, margarină, gem, dulceață, miere, produse din carne, produse lactate, legume proaspete sau salate din legume, brânzeturi, produse din carne, produse de panificație, produse de patiserie etc.

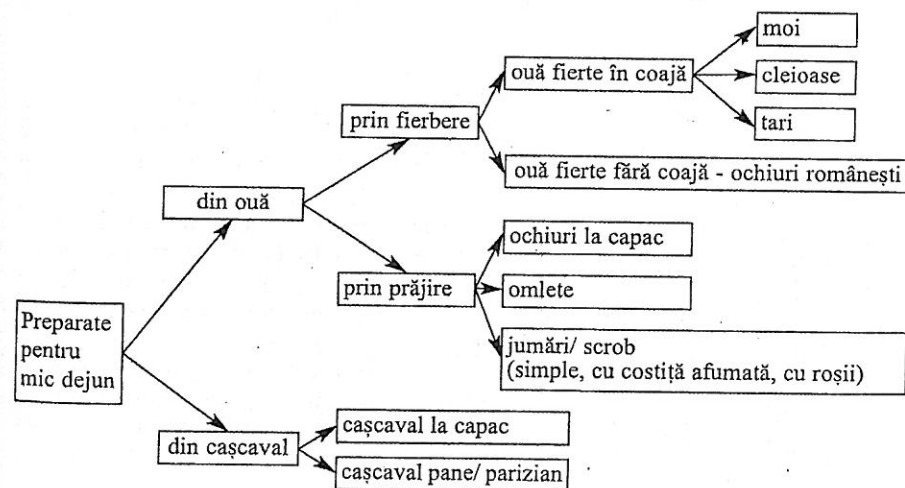
În meniurile pentru mic dejun, sunt incluse adesea și preparate culinare, cel mai des întâlnite fiind preparatele din ouă și preparatele din brânzeturi (cașcaval). Aceste preparate se mai numesc *minuturi* datorită timpului scurt necesar pentru pregătire, 10 - 20 minute. Minuturile trebuie să aibă aspect plăcut, atrăgător și apetisant.

Digestibilitatea acestor preparate este influențată în mare parte și de tratamentul termic aplicat la pregătire, alături de materiile prime utilizate. Astfel, preparatele obținute prin fierbere sunt ușor digerabile, cele prăjite sunt mai greu digerabile.

Materiile prime și auxiliare folosite la pregătirea acestor preparate trebuie să fie proaspete și de cea mai bună calitate, corespunzător standardelor în vigoare și dispozițiilor legale sanitare și sanitar-veterinare.

Preparatele culinare care se servesc la mic dejun se clasifică în funcție de materia primă folosită și de tratamentul termic aplicat conform schemei de mai jos:

Clasificarea preparatelor pentru mic dejun



TEHNOLOGIA PREPARATELOR DIN OUĂ

Procesul tehnologic al minaturilor din ouă cuprinde operații de prelucrare primară a componentelor, tratamentele termice specifice (fierbere, prăjire) și montarea pentru prezentare.

Prelucrarea primară constă în spălare, dezinfectare și clătire în jet de apă rece. Ouăle se sparg fiecare pe o farfurie și apoi se trec în vasul comun, pentru a evita amestecarea ouălor proaspete cu ouă care ar putea fi alterate.

Componentele de adaos (pentru omlete și jumări) se pregătesc preliminar, în funcție de caracteristicile fiecărei materii prime, astfel:

- verdeața, se curăță, se spală și se taie mărunt;
- roșiile se opăresc, se decojesc, se taie felii, se scot semințele și se scurg de suc;
- șunca presată se taie în cuburi sau julienne;
- costița se taie în cuburi;
- brânza se rade etc.

Prelucrarea termică

Ouă fierte în coajă. Ouăle se așază într-un coșuleț din sârmă pentru a se introduce în apa de fierbere, toate odată. Fierberea durează 3 minute pentru ouăle moi, 5-6 minute pentru ouăle cleioase, 8-10 minute pentru cele tari.

Ochiuri românești. Oțetul și sarea se introduc în apa de fierbere cu rolul de a grăbi coagularea proteinelor din albuș, evitându-se astfel împrăștierea acestuia în apă. În același scop, în momentul introducerii oului în apa clocotită (prin alunecare) vasul se retrage pe marginea plitei, albușul se strânge spre gălbenuș cu ajutorul unei spumiere, iar fierberea se face în clocote mici. Se servesc cu unt și mămliguță.

Ochiuri la capac. Ouăle sparte pe farfurie se trec prin alunecare în capacul cu grăsime încălzită, se introduc în cuptor sau se lasă pe plită acoperite, până când albușul coagulează complet iar gălbenușul parțial (consistență semivâscoasă).

Omlete. Prelucrarea termică a componentelor de adaos se face prin înăbușire în grăsime și apă sau prin sotare (rumenire ușoară). Excepție fac brânzeturile și verdeața, care se amestecă direct cu ouăle bătute, și se prelucrează termic o dată cu acestea.

Omletele se pot pregăti după două variante tehnologice:

1. componentele de adaos se prelucrează termic, peste acestea se toarnă ouăle bătute cu sare, se amestecă puțin, se rumenește omleta pe ambele părți, se rulează. După această variantă se pot pregăti omletele cu verdeața, cu șuncă, cu roșii, cu brânzeturi etc.;
2. din ouăle bătute cu sare se pregătește omleta simplă, prin turnare în vasul cu grăsime încălzită, se rumenește pe ambele părți, se montează pe farfurie, se așază deasupra componentele de adaos prelucrate termic separat, după care se poate rula sau se prezintă ca atare. În acest fel se pot pregăti omletele cu ficăței de pasăre, cu legume etc.

Jumări. Se pregătesc prin amestecarea în tigaie sau în capac a componentelor de adaos prelucrate termic, cu ouăle bătute cu sare, până la consistență cremoasă.

Montarea pentru prezentare a minaturilor se face pe farfurii sau pe platouri calde, aranjate și decorate estetic. Se servesc fierbinți, imediat după preparare.

Condiții de calitate

Minuturile din ouă trebuie să îndeplinească condițiile de admisibilitate prevăzute de standarde.

Gramaj corespunzător la porție.

Aspect plăcut, atrăgător; pentru preparatele cu adaosuri acestea trebuie să fie uniform răspândite în masa preparatului, forma bine definită.

Culoare: specifică pigmentilor coloranți din ou și a componentelor folosite ca adaosuri.

Miros plăcut, specific componentelor.

Gust plăcut, specific oului și componentelor de adaos, potrivit condimentate.

Consistența:

- pentru ouăle fierte și cele la capac, albușul trebuie să fie complet coagulat, iar gălbenușul, în funcție de preparat, de la fluid până la complet coagulat;
- pentru omlete, exteriorul complet coagulat, iar interiorul cremos;
- pentru jumări - consistență cremoasă.

Defecte, cauze, posibilități de remediere

Defectele preparatelor din ouă sunt cauzate de următorii factori:

- calitate necorespunzătoare a materiilor prime și auxiliare folosite;
- dozarea necorespunzătoare a componentelor față de prevederile rețetelor;
- nerespectarea tehnologiei specifice fiecărui preparat.

Defectele acestor preparate nu se pot remedia, de aceea se impune o atenție deosebită în respectarea tehnologiei specifice.

TEHNOLOGIA PREPARATELOR DIN CAȘCAVAL

Calitatea preparatelor din cașcaval servite la mic dejun sunt condiționate în mod deosebit de calitatea cașcavalului și a celorlalte componente din structura preparatelor. Sortimentul și tehnologia preparatelor frecvent realizate sunt prezentate în tabelul de mai jos:

Sortiment	Componente	Operații pregătitoare	Tehnica preparării și montarea pentru prezentare
Cașcaval la capac	• cașcaval • unt	• tăierea cașcavalului în bucăți mici	• tăierea untului și punerea în căpăcele • adăugarea cașcavalului • rumenirea la foc mic • servirea fierbinte, în capacul în care s-a preparat.
Cașcaval pane / parizian	• cașcaval • ouă • făină • pesmet • ulei	• tăierea cașcavalului două felii la porție • baterea ouălor	• trecerea bucăților de cașcaval prin făină, ou, pesmet / făină. • prăjirea în ulei pe ambele părți • montarea pe platou • servirea: fierbinte

Notă. Cașcavalul pane / parizian poate fi servit și ca antreu sau însoțit de garnituri și salate, ca preparat de bază, după dorința consumatorului.

FIȘE TEHNOLOGICE

1. Ouă fierte moi

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
ouă	buc.	10	40 g
sare	kg	0,005	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece.

Tehnica preparării

Ouăle cu coajă se introduc în apă clocotită cu sare. Se fierb 3 minute.

Prezentarea și servirea

Se prezintă în pahar special pentru ou. Se servesc calde.

2. Ochiuri românești

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
ouă	buc.	20	80 g
oțet 9°	l	0,025	
sare	kg	0,025	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece.

Tehnica preparării

Ouăle se sparg unul câte unul, se introduc pe rând într-un vas cu apă clocotită cu sare și oțet. Se fierb 5 minute, se scot cu ajutorul unei palete, se scurg și se așază pe un platou fierbinte.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau pe farfurie. Se servește fierbinte.

3. Ochiuri cu șuncă la capac

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
ouă	buc.	10	100 g
șuncă	kg	0,200	
ulei	l	0,100	
sare	kg	0,015	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece. Șunca se taie julienne.

Tehnica preparării

Uleiul se încălzește în capace, se adaugă șunca, ouăle, sare și se lasă să se prăjească până se coagulează albușul.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în capacul în care a fost preparat. Se servește fierbinte.

4. Omletă simplă

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
ouă	buc.	10	80 g
ulei	l	0,100	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece.

Tehnica preparării

Ouăle (câte două la porție) se sparg, se bat cu sare. Se rumenesc pe ambele părți în ulei. Omleta obținută se rulează.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau pe farfurie. Se servește fierbinte.

5. Omletă cu roșii

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
ouă	buc.	10	150 g
roșii proaspete	kg	1,000	
ulei	l	0,150	
sare	kg	0,025	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc, se taie felii, se scot semințele și se scurg de suc.

Tehnica preparării

Roșiile se înăbușă în ulei, se adaugă ouăle bătute cu sare și se rumenesc pe ambele părți. Omleta obținută se rulează.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau pe farfurie. Se servește fierbinte.

6. Omletă cu șuncă

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
ouă	buc.	10	110 g
șuncă	kg	0,200	
ulei	l	0,050	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece. Șunca se taie julienne sau cuburi mici.

Tehnica preparării

Șunca se înăbușă în ulei, se adaugă ouăle bătute cu sare și se rumenesc pe ambele părți. Omleta obținută se rulează.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau pe farfurie. Se servește fierbinte.

7. Jumări cu costiță afumată

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
ouă	buc.	10	110 g
costiță afumată	kg	0,250	
ulei	l	0,050	
sare	kg	0,005	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece. Costița afumată se taie cuburi.

Tehnica preparării

Costița afumată se prăjește în ulei, se adaugă ouăle bătute (câte două la porție), sare, se amestecă și se rumenesc.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau pe farfurie. Se servește fierbinte.

8. Jumări cu roșii

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
ouă	buc.	10	150 g
roșii proaspete	kg	1,000	
ulei	l	0,100	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc, se taie felii, se scot semințele și se scurg de suc.

Tehnica preparării

Ouăle bătute (câte două la porție) cu sare, se amestecă cu roșii și se rumenesc în ulei.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau pe farfurie. Se servește fierbinte.

9. Cașcaval la capac

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
cașcaval	kg	1,000	110 g
unt	kg	0,100	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Cașcavalul se curăță de coajă și se taie în bucăți mici.

Tehnica preparării

Untul se topește în capace, se adaugă cașcavalul și se rumenește pe plită, la foc moderat.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în capace de inox. Se servește fierbinte.

10. Cașcaval pane

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
cașcaval	kg	1,000	100 g
ulei	kg	0,150	
ouă	buc.	3	
făină	kg	0,080	
pesmet	kg	0,250	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Cașcavalul se curăță de coajă și se taie câte două bucăți la porție. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece. Făina și pesmetul se cern.

Tehnica preparării

Bucățile de cașcaval se trec prin făină, ouă bătute, pesmet și se prăjesc în ulei pe ambele părți.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau pe farfurie. Se servește fierbinte.

CAPITOLUL VI TEHNOLOGIA ANTREURILOR

Definiție

Denumirea provine de la cuvântul francez *entrée* care înseamnă *preparat servit înaintea preparatului principal*; antreurile sunt preparate culinare care nu ocupă întotdeauna locul I în meniu, ele putând fi servite după supă, după pește sau după preparatul care ține loc peștelui.

Rol

Importanța pe care o au antreurile pentru organism este influențată, în principal, de alimentele din care sunt preparate și de locul pe care-l ocupă în meniu, astfel că:

- antreurile pot deschide apetitul sau pot da senzația de sațietate;
- antreurile pot acoperi o parte din necesitățile nutritive ale organismului, prin aportul de factori nutritivi din compoziția lor.

Clasificare

La fel ca în cazul gustărilor, influența bucătăriei altor popoare, inventivitatea și creativitatea lucrătorilor, precum și cerințele consumatorilor au îmbogățit mult sortimentul antreurilor care este astăzi oferit în restaurante și în alte unități de alimentație.

După temperatura de servire și după tehnologia de obținere, ele pot fi:

- *antreuri reci*,
- *antreuri calde*.

Spre deosebire de gustări, antreurile se servesc la gramaj mai mare (100 – 150 g), individual, excepție făcând piesele care sunt prezentate întregi și care se porționează în momentul servirii.

1. Antreuri reci

Antreurile reci se obțin după un proces tehnologic specific, în care pot fi incluse și tratamente termice (fierbere sau tratare termică la cuptor). Majoritatea au la bază *aspicul* care le protejează, constituind totodată și element de decor.

Clasificare

În funcție de materiile prime de bază, antreurile reci pot fi:

- *Antreuri napate cu aspic*, care se obțin din diverse materii prime, folosite ca atare sau tratate termic prin fierbere, iar după răcire acoperite total cu aspic:

Ouă à la russe în aspic;

Creier à la russe în aspic;

Medalion de pește în aspic;
 Șuncă în aspic;
 Pastă de șuncă în aspic;
 Mușchi de vacă în aspic;
 Limbă de vită în aspic;
 Pateu din ficat de porc în aspic;
 Pateu din ficat de găscă în aspic;
 Medalion de ficat de găscă;
 Medalion de pui cu ananas.

- *Antreuri pe bază de carne de pasăre:*
 Piftie de curcan;
 Galantină de pasăre;
 Rulouri umplute.
- *Antreuri pe bază de carne de vânat:*
 Terină de căprioară;
 Terină de iepure.
- *Salate și cocteiluri:*
 Salată de crudități;
 Salată à la russe;
 Salată de vinete;
 Salată de pasăre;
 Salată boeuf;
 Cocteil cu cozi de raci;
 Cocteil cu crudități.

Procesul tehnologic de obținere a antreurilor reci comportă o serie de operații comune.

- *Verificarea calității materiilor prime* se realizează prin metode organoleptice și de laborator. Condițiile de calitate trebuie să corespundă celor înscrise în normative.
- *Dozarea materiilor prime* se realizează prin cântărire și măsurare volumetrică.
- *Prelucrarea preliminară* constă în operații de pregătire specifice materiilor prime folosite, în principal spălări, curățări, divizări.
- *Fierberea* este operația de tratare termică a cărnii, legumelor, ouălor, organelor, împreună cu diferite condimente și aromatizanți. Este urmată de operația de răcire.
- *Formarea antreului* constă în asocierea semipreparatelor culinare cu carnea, legumele, ouăle și celelalte ingrediente prevăzute de rețetă, în modul specific de realizare a diferitelor sortimente.
- *Montarea și decorarea* se realizează în vederea servirii cu diferite elemente de decor. După decorare, antreul se păstrează la rece până în momentul servirii. Dacă e cazul se porționează.
- *Servirea* se realizează la gramaje mici de 100-150g, o singură porție pe platou / farfurie.

Descrierea sortimentelor specifice

Medalioanele sunt antreuri de formă rotundă sau ovală, preparate din carne de pasăre, vânat, pește, diferite paste (de ficat, de șuncă) și care de cele mai multe ori au suporturi din salate, felii de legume sau fructe. Decorul se va executa astfel încât să fie proporțional cu suprafața medalionului și să se încadreze perfect pe aceasta. De regulă, se napează cu aspic, iar montarea lor se face pe pat de salată verde, decorul platoului completându-se cu aspic gelificat tăiat în diverse forme.

Galantinele se pregătesc din orice specie de pasăre comestibilă (domestică sau vânat) dezosată complet, a cărei piele se umple cu o farsă fiartă. După umplere, se leagă bine cu ață alimentară și se fierbe în supă la foc lent. După fierbere și răcire se așază într-o formă specială prevăzută cu presă și se lasă la frigider circa 24 ore. Apoi se scoate din formă, se decorează și se napează cu aspic. Se prezintă întreagă pe platou și se porționează în momentul servirii. De regulă galantinele se pregătesc pentru ocazii speciale și expoziții de artă culinară.

Terinele sunt antreuri reci pentru prepararea cărora sunt necesare forme speciale confecționate din metal inoxidabil, cu pereți înalți, denumite *terine*. Aceste forme sunt umplute cu compozițiile specifice (obținute din carne de iepure sau căprioară, ficat, ciuperci cu diverse condimente și arome: nucșoară, fistic, cognac/ distilat de vin etc.); fundul și pereții formei au fost tapetați în prealabil cu fâșii subțiri de slănină sau au fost unși cu unt aromatizat cu pătrunjel verde fin tocat sau cu praz. Umplerea se face astfel încât pereții formei să fie depășiți cam cu 1 cm (în formă de cupolă). Se acoperă suprafața terinei cu felii de slănină și se introduce într-un vas cu apă fierbinte, la cuptor, pentru prelucrarea termică. După coacere se lasă să se răcească, iar când este aproape rece se presează ușor conținutul cu un capac potrivit pentru a nu rămâne goluri de aer. După răcirea completă, terina se scoate din formă, se îndepărtează stratul de grăsime, se așază pe platou și se ornează cu aspic tocat sau cu crutoane din aspic. Se poate și napa. Ca și galantinele, terinele se pregătesc pentru ocazii speciale sau pentru expoziții se artă culinară.

Rulourile se pregătesc de regulă din piept de pasăre rulat și umplut cu diferite farse din legume, carne, ficat, legat bine cu ață alimentară și fiert în supă. Preparatul se servește porționat în felii rotunde, pe pat de salată verde, cu decor adecvat. Se poate și napa.

Rulouri se pot obține și din mușchi de porc umplut.

Alte rulouri se mai pot obține din felii de șuncă presată umplute cu diferite salate din legume și montate pe un postament din salata respectivă. Acestea se ornează, de regulă, cu sos de maioneză turnat cu poșul cu șpriț.

Exemple:

Rulou de șuncă pe salată à la russe;

Rulou de șuncă cu salată de crudități.

Cocteilurile sunt antreuri deosebite datorită formei lor de prezentare: se prezintă în cupă de sticlă sau cristal, cu decor de salată verde și rondele de lămâie sau alte fructe exotice (portocale, portocale roșii, grepfrut, ananas

etc.), în funcție de componența lor. Ca structură, ele conțin: legume crude sau fierte tăiate în diverse forme, asociate cu cozi de raci, pește, piept de pasăre, șuncă, brânzeturi, fructe și sosuri deosebite (sos de coctail, sos Valentine, sos Calypso). Cocteilurile se pregătesc pentru mese festive și se servesc bine răcite. Ele ar putea fi considerate o variantă a salatelor servite ca antreuri, a căror tehnologie de obținere va fi prezentată la capitolul Tehnologia salatelor.

Condiții de calitate

Aspect - plăcut, forma specifică, decor adecvat cu respectarea proporției decor - produs. La cele pe bază de aspic, aspicul trebuie să fie uniform, cu luciu specific, transparent, bine gelificat.

Consistența, culoarea, gustul și mirosul trebuie să fie specifice alimentelor și adaosurilor folosite.

Gramajul - conform rețetarului.

2. Antreuri calde

Antreurile calde se obțin după un proces tehnologic specific, în care sunt incluse tratamente termice (fierbere sau coacere).

Clasificare:

- Sufleuri
- Budinci
- Antreuri pe bază de paste făinoase și crupe
- Antreuri de tip „Pizza”.

Sufleurile sunt antreuri calde care au la bază sosul alb din lapte, beșamel (béchamel), cu consistență mai îngroșată, în care se încorporează diferite legume mărunțite, cașcaval ras, brânză. Sosul poate fi înlocuit cu o compoziție de aluat opărit (pâte à choux) care, în cazul sufleurilor cu legume, este preparat cu apa de fierbere a acestora. În compoziția lor sunt încorporate cantități mari de albușuri bătute spumă, ceea ce duce la creșterea în volum în timpul după tratamentului termic.

Se prezintă și se consumă imediat după preparare, prezentarea făcându-se în vasele în care s-au realizat.

Caracteristic este faptul că se coc în *gratenuri* sau *timbale* unse cu unt, coacerea realizându-se numai pe baie de apă.

Procesul tehnologic de obținere a antreurilor calde prezintă următoarele particularități:

Prepararea sosului: din lapte, făină, margarină sau unt; se realizează după tehnologia de preparare a sosului alb, cu mențiunea că sosul are o consistență mai mare, fiind îngroșat.

Pentru sufleul de conopidă se prepară *compoziția de aluat opărit*, la care se folosește ca lichid apa în care a fiert conopida.

Realizarea compoziției: constă în amestecarea sosului alb de lapte cu albușurile bătute spumă și elementele de bază (cașcaval ras, spanac, vinete, roșii, condimente, sare și piper).

Exemple: la sufleul de spanac și roșii se adaugă o parte din cașcavalul ras și se omogenizează. Albușurile bătute spumă se încorporează încet în masa de sufleu pentru a-și menține volumul sporit; la sufleul de conopidă, conopida desfăcută în buchețele mici se amestecă cu aluatul opărit, cașcavalul, smântâna, albușurile bătute spumă, se condimentează și se omogenizează.

Coacerea: se realizează cu atenție pe baie de apă, la temperatură medie, aproximativ 30 minute. Produsul este gata când la suprafață prezintă un aspect gratinat, este frumos crescut în volum și se desface de pe marginile vasului.

Prezentarea și servirea: în vasele care au fost coapte.

Budincile sunt antreuri calde care au o compoziție mai densă (mai puțin afânată), deoarece în masa lor nu se încorporează albuș bătut spumă. Se realizează în principal din legume și paste făinoase, elementul de legătură fiind sosul alb de lapte sau foile de clătite.

Coacerea se face în forme unse cu unt și tapetate cu pesmet.

Prezentarea se face sub formă porționată, în stare caldă sau rece.

Ca o particularitate de obținere și de prezentare a budincilor putem menționa în această grupă **Quiche-urile și tartele**, care sunt antreuri calde preparate dintr-un aluat de consistență moale, obținut din făină, unt, sare, ouă și puțină apă sau aluat fraged / foitaj întins în foaie cu grosimea de 3 cm, într-o formă rotundă (sau formă de tartă), peste care se pune o compoziție pe bază de legume sau șuncă/ costiță și diverse adaosuri. Se acoperă cu o compoziție din smântână, cașcaval, unt și sare. Produsul se coace la cuptor. Se servește după porționare, în stare caldă.

Antreuri pe bază de paste făinoase și crupe

• Antreuri pe bază de paste făinoase

Sunt preparate cu specific italian care au intrat foarte bine și în bucătăria românească datorită mării varietăți sortimentale date atât de multitudinea de paste utilizate, cât și de elementele de adaos folosite. Ele sunt tot mai des solicitate de toate categoriile de consumatori. Aceste preparate au la bază pastele făinoase combinate cu sos tomat sau sos alb și alimente diferite. Prezintă o valoare energetică ridicată, datorită conținutului ridicat de glucide din pastele făinoase, completată de conținutul de proteine, vitamine, substanțe minerale din celelalte adaosuri. Se pregătesc prin tratament termic de fierbere (atât pentru paste cât și pentru compoziție), urmat de gratinarea la cuptor a produsului, ceea ce le conferă o bună digestibilitate.

Pastele făinoase și alimentele utilizate ca adaosuri alături de sosul specific dau denumirea preparatului.

Exemple:

Spaghete carbonara (sos carbonara - sos alb);

Spaghete milaneze (sos tomat);

Spaghete bologneze (sos bolognez);

Tortellini gratinați;

Ravioli cu carne;
Pene Arabiata;
Tagliatele cu sofran;
Lasagne
Farfale cu somon;

Notă. Aceste preparate pot fi solicitate de unii consumatori și ca fel de bază, caz în care servirea lor se va face la gramaj mai mare (300 g / porție)

● **Antreuri pe bază de crupe**

În această subgrupă sunt incluse preparatele care se obțin din mălai, sau compoziții pe bază de făină cu diferite adaosuri și care au procese tehnologice singulare, particularitatea comună constând în faptul că se obțin prin fierbere urmată de tratament termic la cuptor (gratinare, de regulă).

Exemple:

Gnocchi gratinați - preparatul are la bază un aluat opărit din care se obțin prin fierbere batoane de circa 3 cm lungime care apoi se asociază cu un sos alb și cașcaval ras; se introduc în cuptor pentru gratinare.

Bulz ciobănesc - preparatul este compus din straturi alternative de mămăligă, unt și brânză de burduf; stratul superior fiind din mămăligă; se introduce în cuptor și se lasă până când mămăliga prinde coajă și se servește din vasul în care s-a pregătit (de regulă vas de lut).

Iofca cu brânză - se obține din aluat de tăiței tăiat în forme romboidale. Tăiței se fierb în apă cu sare, apoi se amestecă cu brânză de vaci și smântână; se introduce preparatul în cuptor pentru circa 10 -15 minute și se servește cald.

Antreuri de tip „Pizza”: sunt preparate cu specific italian care au la bază următoarele trei componente principale:

- *aluat de pizza* - aluat dospit, simplu, pregătit din făină, drojdie, ulei, sare și apă.

- *sos de pizza* - sos tomat realizat din pastă de tomate, ceapă, morcov, făină, ulei, unt, zahăr, cimbru, piper și alte condimente specifice (oregano, rozmarin, busuioc etc.);

- *elementele de adaos* - ciuperci, ouă, brânza Mozzarella, cașcaval, costiță afumată, salamuri diferite, jambon, sardele, măsline, legume, fructe etc.

Aluatul, sosul și elementele de adaos asigură o valoare nutritivă și calorică mare.

Coacerea se realizează în forme speciale (capace) din inox, unse cu ulei, pentru a se asigura forma specifică rotundă, dar se poate realiza și în tăvi, porționându-se apoi în forme pătrate conform gramajului sau se poate coace direct pe vatra cuptorului.

Sortimentele de pizza au denumiri diverse, dintre care unele sugerează elementele de adaos.

Exemple:

Pizza prosciutto (cu șuncă);

Pizza salami (cu salam);

Quattro formagi (cu patru feluri de brânzeturi);

Condiții de calitate

Sufleuri: bine coapte, volum sporit de circa două ori față de cel inițial. Culoare rumen-aurie pe toată suprafața, să se desprindă ușor de marginile formei; în secțiune să prezinte porozitate uniformă - goluri mici de aer în toată masa. Gustul și mirosul, specifice materiilor prime de bază și adaosurilor.

Budinci: prezintă aceiași indici de calitate ca și sufleurile cu deosebirea că în secțiune au o structură densă.

Pastele făinoase: bine fierte, aspect alunecos, nelipite, lucioase, elastice, să-și mențină forma. Gust, miros specific, compoziție omogenă, gramaj corespunzător, cu respectarea gramajului componentelor (paste, sos, elemente de adaos).

Pizza: formă specifică, bine coaptă, gust, miros plăcut, specific materiilor de bază, gramaj corespunzător.

Defecte, cauze, posibilități de remediere

Se întâlnesc mai ales la antreurile calde: sufleurile pot fi necrescute, cu structură densă, fără aspect poros, compoziția insuficient coaptă având drept cauze:

- nerespectarea cantităților din rețetă,
- incorporarea insuficientă a albușurilor bătute,
- coacerea la o temperatură prea ridicată,
- deschiderea prea frecventă a ușii cuptorului.

Budincile pot prezenta aceleași defecte. Nu se pot remedia.

Pastele făinoase pot fi tari, sfărâmicioase sau lipite între ele, din următoarele cauze:

- timp de fierbere necorespunzător;
- limpezire incorectă;
- paste nu au fost de calitate.

Nu se pot remedia.

FIȘE TEHNOLOGICE

1. Salată specială

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
ridichi de lună	kg	0,300	100 g
roșii	kg	0,250	
castraveți	kg	0,300	
salată verde	kg	0,100	
file de șalău	kg	0,350	
sos obținut din:	kg	0,300	
iaurt	kg	0,200	
maioneză	kg	0,100	
ceapă verde	kg	0,050	
usturoi	kg	0,030	
lămâie	kg	0,100	
pipér	kg	0,002	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ridichile se curăță, se spală și se taie rondele. Roșiile se curăță, se spală și se taie felii. Castraveții se curăță, se spală și se taie cuburi. Salata verde se curăță, se spală frunză cu frunză sub jet de apă rece. Ceapa verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Usturoiul se curăță, se spală și se pisează cu sare. Lămâia se spală și i se extrage sucul. Fileul de șalău se fierbe și se taie cuburi

Tehnica preparării

Ridichile se amestecă cu fileul de șalău, castraveți și sos. Se așază în salatiară și se decorează cu frunze de salată verde și felii de roșii.

Prezentarea și servirea

Se prezintă în salatiară. Se servește ca antreu rece.

2. Salată boeuf

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
cartofi	kg	0,750	100 g
carne de vită calitatea I	kg	0,175	
muștar	kg	0,050	
castraveți murați	kg	0,250	
maioneză	kg	0,200	
pipér	kg	0,001	
sare	kg	0,010	
Decor			
gogoșari roșii în oțet	kg	0,050	
pătrunjel verde	kg	0,025	
salată verde	kg	0,025	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se fierbe în apă cu sare, se spumează, se răcește și se taie în cuburi mici. Cartofii se spală, se fierb în coajă în apă cu sare, se răcesc, se curăță de coajă și se taie în cuburi mici. Castraveții murați se spală, se curăță de coajă și semințe și se taie în cuburi mici. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se desparte în rămurele. Salata verde se curăță, se spală frunză cu frunză în jet de apă rece. Gogoșarii se spală și se taie în diferite forme pentru decor.

Tehnica preparării

Jumătate din cantitatea de maioneză se amestecă cu muștar, cartofi, castraveți, carne, pipér și sare. Salata obținută se montează pe farfurioare, pe frunze de salată verde. Se ornează cu restul de maioneză, rămurele de pătrunjel și gogoșari.

Prezentarea și servirea

Se prezintă pe farfurioare. Se servește ca antreu rece.

3. Salată à la russe

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
cartofi	kg	0,900	100 g
morcovi	kg	0,150	
muștar	kg	0,035	
mazăre conservă	kg	0,200	
maioneză	kg	0,225	
pipер	kg	0,001	
sare	kg	0,010	
Decor			
pătrunjel verde	kg	0,025	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Cartofii se spală, se fierb în coajă în apă cu sare, se răcesc, se curăță de coajă și se taie cuburi mici. Morcovii se curăță, se spală, se fierb în apă cu sare și se taie cuburi mici. Mazărea conservă se scurge de lichid, se trece prin jet de apă rece. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și jumătate din cantitate se taie mărunt iar cealaltă jumătate se desparte în rămurile.

Tehnica preparării

Jumătate din cantitatea de maioneză se amestecă cu muștar, cartofi, morcovi, mazăre, pătrunjel verde tăiat mărunt, piper și sare. Salata obținută se montează pe farfurioare. Se ornează cu restul de maioneză și rămurile de pătrunjel.

Prezentarea și servirea

Se prezintă pe farfurioare. Se servește ca antreu rece.

4. Salată de crudități

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
țelină rădăcină	kg	0,750	120 g
morcovi	kg	0,750	
mere	kg	0,300	
ulei	kg	0,100	
lămâie	kg	0,100	
sare	kg	0,020	
Decor			
salată verde	kg	0,050	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Morcovii, țelina și merele se curăță, se spală și se taie julienne. Lămâia se spală, din jumătate se extrage sucul iar cealaltă jumătate se taie rondele pentru decor. Salata verde se curăță, se spală fiecare frunză sub jet de apă rece.

Tehnica preparării

Merele, țelina și morcovii se amestecă cu ulei, sare și suc de lămâie.

Prezentarea și servirea

Se prezintă în salatiere cu decor din frunze de salată verde și rondele de lămâie. Se servește ca antreu rece.

Notă. În același mod se obține cocteilul de crudități numai că se prezintă în cupe care au ca decor frunze de salată verde, rondele de lămâie (pe marginea cupei) și eventual o avelină din sos Calypso sau sos Valentine.

5. Salată orientală de vară

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
cartofi	kg	1,000	150 g
ceapă	kg	0,100	
castraveți verzi	kg	0,125	
ardei gras	kg	0,125	
măsline	kg	0,050	
pătrunjel verde	kg	0,050	
roșii proaspete	kg	0,500	
ouă	buc.	1	
ulei	l	0,050	
oțet 9°	l	0,025	
pipér	kg	0,001	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Cartofii se spală, se fierb în coajă, se răcesc, se curăță de coajă și se taie felii rotunde. Ceapa se curăță, se spală și se taie peștișori. Castraveții se spală, se curăță de coajă și se taie felii. Ardeiul gras se curăță, se spală și se taie fâșii subțiri. Roșiile se spală, se taie rondele. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Măslinile se spală în apă. Oul se spală, se dezinfectează, se clătește cu apă rece, se fierbe până la consistență tare, se răcește, se curăță de coajă și se taie felii.

Tehnica preparării

Cartofii se amestecă cu ardei gras, castraveți, jumătate din cantitatea de roșii, pătrunjel verde, ceapă, oțet, ulei, pipér și sare.

Prezentarea și servirea

Se prezintă în salatiere cu decor din rondele de ou, felii de roșii și măslinile. Se servește ca antreu rece.

Notă. În același mod se obțin și variantele:

- Salată orientală de iarnă, care are următoarele componente specifice (alături de cartofi fierți, ceapă, măslinile și ou fierț):
 - castraveți murați;
 - gogoșari roșii în oțet;
 - pătrunjel verde.
- Salată orientală de primăvară, care are următoarele componente specifice (alături de cartofi fierți, măslinile și ou fierț):
 - ceapă verde în loc de ceapă uscată;
 - salată verde;
 - ridichi de lună;
 - mărar verde (în loc de pătrunjel verde).

6. Salată de vinete

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
vinete	kg	2,000	100 g
ceapă	kg	0,200	
roșii proaspete	kg	0,100	
ulei	l	0,150	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Vinetele se coc pe flacără sau pe plită la foc iute, se curăță de coajă și se lasă să se scurgă pe un fund de lemn. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile se spală și se taie felii.

Tehnica preparării

Vinetele se toacă cu satâr de lemn, se amestecă cu o lingură de lemn, turnând ulei puțin câte puțin, până ce acestea se albesc. Se adaugă ceapă și sare.

Prezentarea și servirea

Se prezintă în salatiere cu decor din felii de roșii. Se servește ca antreu rece.

Notă. Ceapa tăiată mărunt se poate servi și separat. La prelucrarea vinetelor se utilizează ustensile din lemn pentru a preveni oxidarea lor.

7. Piftie de porc

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
picioare de porc	kg	0,250	carne: 50 g piftie: 75 g
carne de porc calitate superioară	kg	0,175	
cap de porc	kg	0,625	
țelină	kg	0,075	
morcovi	kg	0,075	
ceapă	kg	0,075	
usturoi	kg	0,040	
gelatină	kg	0,025	
ouă	buc.	2	
sare	kg	0,025	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Capetele și picioarele de porc se trec prin flacăra, se taie bucăți, se spală și se opăresc. Carnea de porc se spală. Zarzavatul se curăță, se spală. Usturoiul se curăță, se spală și se pisează. Gelatina se pune la înmuiat în dublă cantitate de apă rece. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece, se fierb până la consistență tare, se răcesc, se curăță de coajă și se taie felii.

Tehnica preparării

Capetele, picioarele și carnea de porc se pun la fiert în apă rece cu sare. După spumare se adaugă zarzavatul, se continuă fierberea la foc moderat până la desprinderea cărnii de pe oase. Se strecoară supa, se adaugă gelatina și usturoiul și se mai fierbe puțin. Carnea se desprinde de pe oase, se porționează și se pune în diferite forme cu decor de felii de ou și morcov fiert. Supa rezultată se toarnă printr-o sită peste carne, în forme. Se păstrează la rece.

Prezentarea și servirea

Se prezintă în formele în care s-a obținut. Se servește ca antreu rece.

Notă. La servire se poate oferi muștar sau sos de hrean.

8. Galantină de pasăre

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
pui calitate I fără cap și picioare	kg	1,500	galantină: 150 g aspic: 20 g
picioare de pasăre	kg	1,000	
mușchi de porc	kg	0,400	
mușchi de vită	kg	0,400	
slănină proaspătă	kg	0,250	
albușuri	buc.	3	
șuncă	kg	0,100	
aspic	kg	0,250	
arahide	kg	0,040	
cognac/distilat de vin	l	0,050	
ulei	l	0,100	
frișcă lichidă	kg	0,100	
vin alb	l	0,100	
salată verde	kg	0,100	
pipper	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Puii se curăță, se trec prin flacăra, se spală. Picioarele de pasăre se spală, se curăță, se opăresc și se îndepărtează pielea. Mușchiul de vită și de porc se curăță, se spală, se taie bucăți și se menține în apă rece schimbându-se apa de câteva ori. Slăcina se taie fâșii subțiri. Șunca se taie cuburi mici. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece și se separă albușurile de gălbenușuri. Salata verde se curăță, se spală frunză cu frunză în jet de apă rece. Aspicul se lichefiază.

Tehnica preparării

Se scoate pielea întregă de pe carcasa de pui. Pasărea se dezosează. Pieptul se taie fâșii mai groase, se ține la marinat în jumătate din cantitatea de cognac/distilat de vin. După marinare, bucățile din piept se așază cap la cap până ajung la dimensiunea pielii și se înfășoară în slănină. Restul de carne de pasăre se spală cu apă rece, se scurge și se pune la marinat în cognac/distilat de vin, adăugându-se și vin. Carnea de porc și vită se scoate din apă, se scurge, se zvântă și împreună cu carnea de pasăre se trece de două ori prin mașina de tocat cu sită deasă. Se adaugă șunca, albușurile, frișca, restul de

cognac/distilat de vin, arahide, piper și sare. Compoziția se amestecă. Pe pielea de pasăre întinsă se pune 1/4 din compoziție, peste care se așază 1/2 din pieptul de pasăre, încă 1/4 din compoziție, restul de piept și restul de compoziție. Se presează ușor. Se împachetează cu pielea de pasăre și se coase cu ață alimentară. Se așază pe un șervet de bucătărie uns cu ulei, se rulează și se leagă la capete. Picioarele și oasele de pasăre se fierb în apă cu sare. Se spumează. În timpul fierberii se introduce galantina. Se fierbe circa 1 oră la foc moderat, după care se scoate, se lasă să se răcească. Se strânge șervetul și se pune la presat într-o formă. Se menține la rece aproximativ 6 ore. Se scoate din formă, se desface prosopul și ață. Galantina se taie felii. Se napează cu aspic. Se menține la rece.

Prezentarea și servirea

Se servește pe platou sau farfurie cu decor de salată verde.

9. Șuncă în aspic

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
șuncă	kg	0,300	100 g
ouă	buc.	2	
gogoșari roșii în oțet	kg	0,100	
aspic	kg	0,700	
pătrunjel verde	kg	0,050	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Șunca se taie felii; 100 g șuncă se taie în fâșii înguste, iar restul se taie cuburi mici. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece, se fierb până la consistență tare, se răcesc, se curăță de coajă și se taie cuburi. Gogoșarii roșii se spală și se taie cuburi mici. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se desparte în rămurile. Aspicul se lichefiază.

Tehnica preparării

În fiecare formă se toarnă 20 g aspic și se ține la rece. După ce se încheagă aspicul, se execută un decor din gogoșari roșii, pătrunjel verde, fâșii din șuncă așezate sub formă de grile. Apoi se adaugă cuburile de ou, cuburile de șuncă și restul de aspic. Se introduc în frigider. După răcire se scot din forme prin scufundarea lor în apă caldă.

Prezentarea și servirea

Se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește rece.

10. Limbă cu sos tartar

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
limbă de vită fără șlung	kg	1,000	limbă: 60 g sos: 60 g
ceapă	kg	0,075	
sos tartar (rețeta nr. 14, Cap. III)	kg	0,600	
morcovi	kg	0,100	
țelină rădăcină	kg	0,100	
salată verde	kg	0,100	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ceapa, morcovii și țelina rădăcină se curăță, se spală. Limba de vită se spală, se opărește și se spală din nou cu apă rece. Salata verde se curăță, se spală fiecare frunză cu multă apă rece. Sosul tartar se prepară după tehnologia specifică.

Tehnica preparării

Limba se fierbe în apă cu sare și se spumează. Când este pe jumătate fiartă se adaugă ceapă, țelină, morcovi și se fierb în continuare. Limba fiartă se scoate separat în apă rece, se curăță de piele și se taie felii (câte două la o porție). Peste feliile de limbă se toarnă sosul tartar.

Prezentarea și servirea

Se prezintă pe platou sau farfurie, cu decor din frunze de salată verde. Se servește rece.

11. Terină de iepure

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
carne de iepure fără os	kg	1,500	pateu: 100 g aspic: 50 g
slănină proaspătă	kg	0,400	
carne de porc calitate superioară	kg	0,400	
ouă	buc.	2	
aspic	kg	0,600	
frișcă lichidă	kg	0,050	
cognac/distilat de vin	l	0,050	
rom	l	0,025	
salată verde	kg	0,100	
nucșoară	kg	0,002	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea de iepure se spală; o bucată se scoate sub formă de mușchiuleț, iar restul se toacă de mai multe ori prin mașină. Slăcina proaspătă se taie felii subțiri. Pulpa de porc se spală, se taie bucăți, se toacă cu mașina. Salata verde se curăță, se spală fiecare frunză în jet de apă rece. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece. Nucșoara se rade. Aspicul se lichefiază.

Tehnica preparării

Carnea tocată se amestecă cu ouă, frișcă, sare, piper, nucșoară, rom și cognac/distilat de vin. O formă dreptunghiulară se tapetează cu felii de slăcină. Se adaugă jumătate din compoziția de carne tocată, mușchiulețul de iepure și restul de carne tocată. Forma se pune la cuptor, în bain-marie, circa 2 ore. Se răcește și se scoate compoziția din formă. Pateul se îmbracă în aspic și se păstrează la rece.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou; o bucată întreagă și câteva bucăți tăiate cu decor din salată verde. Se servește rece.

12. Pateu din ficat de pasăre în aspic

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
ficăței de pasăre	kg	0,500	100 g
unt	kg	0,150	
ouă	buc.	2	
aspic	kg	0,400	
frișcă lichidă	kg	0,100	
cognac/distilat de vin	l	0,030	
nucșoară	kg	0,002	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,030	
Decor			
salată verde	kg	0,100	
f gogoșari roșii în oțet	kg	0,100	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ficăței se curăță, se spală, se opăresc și se spală din nou. Untul se alifiează, se adaugă sare și piper. Nucșoara se rade. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece, se fierb până la consistență tare, se răcesc, se curăță de coajă și se taie rondele. Gogoșarii se spală și se taie în diferite forme. Salata verde se curăță, se spală frunză cu frunză în jet de apă rece. Aspicul se lichefiază.

Tehnica preparării

Ficăței se fierb în apă, se trec prin mașina de tocat cu sită deasă de 2-3 ori, se adaugă untul, cognac/distilat de vin, nucșoara. Se omogenizează compoziția. În fiecare formă se pune un strat subțire de aspic și se gelifică la rece. Se execută un decor din ou, gogoșari roșii și se adaugă aspic; se ține la rece pentru a se fixa decorul. Se adaugă pateul cu ajutorul poșului și se acoperă cu restul de aspic. Se menține la rece. În momentul servirii se scoate din formă.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie cu decor din salată verde. Se servește rece.

13. Drob de miel

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
organe și prapur de miel	kg	1,250	100 g
ceapă	kg	0,250	
ceapă verde	kg	0,300	
ouă	buc.	3	
ulei	l	0,100	
mărar verde	kg	0,025	
pătrunjel verde	l	0,025	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,015	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Organele și prapurele se spală. Prapurele se ține în apă rece. Ceapa și ceapa verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece. Pătrunjelul și mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunț.

Tehnica preparării

Măruntaiele de miel se fierb în apă cu sare, se spumează, se răcesc. Ceapa și măruntaiele se înăbușă în 50 ml ulei și 50 ml apă, și apoi se toacă cu mașina. Se amestecă cu ouă, pătrunjel și mărar verde, piper și sare. Cu această compoziție se umple prapurele, se rulează. Se așază într-o tavă unsă cu ulei și se coace la cuptor circa 25 minute. După coacere se răcește și se porționează.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald sau rece.

Notă. Drobul se poate servi și însoțit de diferite garnituri și sosuri, ca preparat de bază.

14. Sufleu din vinete

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
vinete	kg	1,800	150 g
unt	kg	0,200	
ouă	buc.	4	
lapte	l	0,250	
făină	kg	0,200	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Vinetele se coc, se curăță, se scurg și se toacă cu satâr de lemn. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece, se separă albușurile de gălbenușuri. Albușurile se bat spumă. Făina se cerne.

Tehnica preparării

În 175 g unt topit se înăbușă făina dizolvată în 100 ml lapte rece, amestecând continuu. Se adaugă restul de lapte, sare și se mai fierbe circa 10 minute. În sosul obținut se adaugă gălbenușuri, vinetele și se amestecă pentru uniformizare. Se încorporează ușor albușurile bătute spumă. Compoziția obținută se toarnă în forme de câte o porție unse cu unt, care se introduc în cuptor, în bain-marie. Se lasă în cuptor până se rumenește la suprafață și crește considerabil în volum.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă și se servește fierbinte din vasul în care s-a copt.

15. Budincă din conopidă

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
conopidă	kg	0,750	110 g
unt	kg	0,075	
ouă	buc.	3	
lapte	l	0,500	
făină	kg	0,100	
pesmet	kg	0,025	
smântână	kg	0,100	
pipet	kg	0,001	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Conopida se curăță, se spală în mai multe ape, se introduce în apă cu sare și se fierbe. Se lasă să se răcească în lichidul de fierbere, se scurge și se taie cuburi mici. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece. Făina și pesmetul se cerne.

Tehnica preparării

Din 50 g unt topit și făina dizolvată în lapte se prepară un sos la foc moderat. Se lasă să se răcească și apoi se adaugă sare, conopidă, pipet și se amestecă pentru uniformizare. Se încorporează ușor ouăle bătute. Compoziția obținută se toarnă în tava unsă cu unt și tapetată cu pesmet. Deasupra se adaugă smântâna și se introduce tava în cuptor circa 20 minute. După ce se răcește puțin se porționează.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald.

16. Quiche lorraine

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
făină	kg	0,400	160 g
unt	kg	0,275	
ouă	buc.	7	
costiță afumată	kg	0,170	
șuncă	kg	0,170	
cașcaval	kg	0,100	
smântână	kg	0,400	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Costița afumată se taie felii mici. Șunca se taie cuburi mici. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece. Făina se cerne.

Tehnica preparării

În 25 g de unt se înăbușă costița. Se scoate separat. În grăsimea rămasă se înăbușă șunca, se amestecă cu costița și se lasă să se răcească. Făina se frământă cu 200 g unt, sare, ouă (2 bucăți) și puțină apă, obținând un aluat de consistență moale care se lasă 15 minute în repaos. Aluatul se întinde în foaie cu grosimea de 3 cm și se așază într-o tavă unsă cu unt. Peste foaie se așază amestecul de șuncă cu costiță. Separat, 5 ouă se bat cu smântâna, se adaugă cașcaval ras, 25 g unt topit și sare. Compoziția obținută se toarnă peste foia cu șuncă și costiță. Se introduce tava la cuptor și se coace la foc moderat circa 20-30 minute. După ce se răcește puțin se porționează.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou. Se servește cald.

17. Tartă cu spanac

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
aluat fraged	kg	0,600	140 g
spanac	kg	1,000	
unt	kg	0,100	
bacon	kg	0,150	
smântână	kg	0,100	
cașcaval	kg	0,100	
roșii	kg	0,200	
nucșoară	kg	0,002	
pipер	kg	0,003	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Spanacul se curăță, se spală în mai multe ape și se opărește. Baconul se taie fâșii. Cașcavalul se rade. Roșiile se curăță, se spală și se taie cuburi. Nucșoara se rade.

Tehnica preparării

Spanacul se înăbușă în unt, se adaugă bacon, sare, piper, nucșoară și smântână. Se amestecă cu cuburile de roșii. Aluatul se întinde în formă mare de tartă și deasupra se pune compoziția de spanac. Se presară cu cașcaval ras pe toată suprafața și se coace la cuptor. După ce se răcește puțin se porționează.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou. Se servește porționat, ca antreu cald.

18. Spaghete milaneze

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
spaghete	kg	0,500	150 g
ciuperci conservă	kg	0,125	
șuncă	kg	0,100	
sos tomat (rețeta nr. 45, Cap. III)	kg	0,250	
unt	kg	0,075	
cașcaval	kg	0,050	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ciupercile conservă se scurg de lichid, se clătesc sub jet de apă rece și se taie lame. Șunca se taie julienne. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Spaghetetele se introduc în apă cu sare și se fierb. Se limpezesc cu apă rece iar apoi se mențin la cald. Sosul tomat se pregătește după tehnologia specifică.

Tehnica preparării

Ciupercile se înăbușă în 25 g unt, se adaugă șunca, sare, sos tomat și se continuă fierberea circa 10 minute. În momentul servirii, spaghetetele se stropesc cu unt topit (50 g) și se amestecă cu compoziția de ciuperci și sos.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou. Se servește cald cu cașcaval ras deasupra.

Notă. Șunca se poate înlocui cu limbă fiartă și afumată sau se pot folosi combinate, șuncă (50 g) și limbă afumată (50 g).

19. Creier pane

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
creier	kg	1,200	100 g
făină	kg	0,250	
ouă	buc.	4	
pesmet	kg	0,200	
ulei	l	0,2001	
Pentru fiert creierul:			
ceapă	kg	0,050	
morcovi	kg	0,100	
foi de dafin	kg	0,00025	
piper boabe	kg	0,001	
oțet 9°	l	0,020	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Creierul se curăță de piele, într-un vas cu apă rece. După curățare se spală și se ține 20 minute într-un vas cu apă rece și sare pentru eliminarea sângelui. Ceapa și morcovii se curăță, se spală și se taie felii. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece. Pesmetul și făina se cern.

Tehnica preparării

Morcovii și ceapa se fierb în apă cu sare, oțet, pipper boabe, foi de dafin circa 20 minute. Se adaugă creierul și se continuă fierberea încă 20 minute. Se lasă să se răcească în lichidul de fierbere. După răcire, creierul se porționează în 10 bucăți. Fiecare porție se trece prin făină, ou bătut și pesmet, se modelează în formă lunguiață și se prăjește în ulei.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie și se servește ca antreu cald.

Notă. Preparatul se poate servi și însoțit de diferite garnituri și sosuri, ca preparat de bază.

20. Mămăliguță cu unt și brânză

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
mămăliguță obținută din:	kg	1,000	150 g
mălai extra	kg	0,350	
sare	kg	0,015	
telemea de oi	kg	0,375	
unt	kg	0,150	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Telemeaua se spală și se rade. Untul se porționează în cuburi.

Tehnica preparării

Mămăliga se prepară astfel: într-un vas cu apă cu sare în clocot se adaugă mălaiul și se amestecă cu telul. Se fierbe la foc potrivit. După ce se răcește puțin se porționează.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou astfel: mămăliga fierbinte, deasupra telemea rasă și unt. Se servește cald.

CAPITOLUL VII

TEHNOLOGIA PREPARATELOR LICHIDE

Definiție

Preparatele lichide sunt acele preparate culinare care au un conținut mare de lichid. Pentru prepararea lor se utilizează carne, legume, diferite elemente de adaos cum ar fi: crupe, paste făinoase, ouă, smântâna, verdețuri condimentare. Având un conținut mare de lichid au și rolul de a înlocui pierderile de lichid din organism.

Procesul termic aplicat la obținerea lor este fierberea, ceea ce le conferă o mare digestibilitate.

Rolul lor de a deschide apetitul și digestibilitatea le situează la începutul meniului, fiind servite la masa de prânz și uneori la cină, ca felul întâi.

Pentru că în timpul procesului tehnologic se distrug o parte din vitamine, la sfârșitul fierberii sau chiar înainte de servire în preparate se adaugă verdeață tăiată mărunt, smântână sau alte adaosuri cu rolul de a înlocui pierderile de vitamine din timpul tratării termice. Acest neajuns s-a remediat în mare parte, înlocuind fierberea clasică prin tratarea termică în vase sub presiune, procedeu scurtând și timpul de fierbere cu 30-40%.

Clasificarea și descrierea tehnologică a sortimentelor

Supele sunt preparate lichide cu gust dulceag, limpezi sau îngroșate.

Supele limpezi se obțin prin combinarea unei supe de oase (sau carne) cu diferite elemente de adaos. Dacă supei i se aplică și operația de limpezire, se obține *consomeul simplu*.

Consomeul (fr. *consommé*) este un preparat lichid limpede, concentrat și degresat, care se servește în meniurile pregătite pentru diferite ocazii.

În vederea servirii, supele limpezi primesc diferite elemente de adaos, tehnologia de fabricare fiind specifică pentru fiecare.

Exemple: supă cu găluște din griș; supă cu tăitei de casă.

Denumirile consomeurilor sunt foarte diverse. Dintre ele amintim consomeurile denumite:

- după materialele de adaos,
ex.: Consome pai-parmezan (cu saleuri din foitaj cu parmezan ras, numite în franceză *pailles parmesan*, servite separat); Consome cu legume (cu morcov, praz, țelină, varză, pătrunjel rădăcină, ardei gras tăiate julienne, mazăre, înăbușite);
- după locul de proveniență,
ex.: Consome Madrilen (cu roșii; madrilen=à la Madrid)
- după numele unor personaje istorice cărora le-au fost dedicate,
ex.: Consome Rossini (cu choux-uri umplute cu pate de foie gras, purtând numele compozitorului italian).

Supele îngroșate sunt preparate lichide cu densitate mărită, datorită menținerii legumelor în preparat și după prelucrarea termică.

Ele pot fi :

- din legume și carne,
ex.: supă de fasole boabe cu costiță;
- din legume și supă de oase,
ex.: supă de cartofi; supă de roșii.

Cremele sunt supe îngroșate, obținute prin pasarea legumelor prelucrate termic, amestecate cu lichidul de fierbere în care se află în suspensie particule mici de legume.

Cremele au în componență cel puțin două legume: ceapa și leguma de bază care dă și denumirea cremei. De regulă, cremele se servesc cu crutoane de pâine prăjită deasupra. Excepție fac următoarele creme:

- Crema de conopidă / brocoli – se servește cu buchețele de conopidă fiartă/ broccoli fiert;
- Crema de ciuperci se servește cu lame de ciuperci înăbușite;
- Crema de macaroane se servește cu macaroane fierte și tăiate bucăți mici;
- Crema de pui se servește cu piept de pui fiert și tăiat cuburi;
- Crema de pește (șalău) se servește cu cuburi din file de șalău fiert;
- Crema de sparanghel se servește cu batoane de sparanghel fiert.

Borșurile și ciorbele sunt preparate lichide obținute din legume sau din carne și legume. Ele se deosebesc de supe prin faptul că se acresc.

Componentele de bază ale ciorbelor și borșurilor sunt:

- **elementul lichid**, care este apa caldă și grăsimea, pentru ciorbele și borșurile din legume, supă de oase, pentru ciorbele și borșurile din legume și supă de oase și supă de carne, pentru ciorbele și borșurile din legume și carne (carnea rămânând în preparat);
- **legume diferite**, cel mai des utilizate fiind ceapa, morcovul, pătrunjelul rădăcină, țelina;
- **elementele de adaos** (unul sau mai multe elemente): orez sau paste făinoase cu rol de mărire a consistenței; făina cu rol de legare și mărire a consistenței; ouă, smântână, iaurt, lapte cu rol de mărire a valorii nutritive și îmbunătățire a gustului. Amestecul format din făină, gălbenuș de ou și smântână poartă numele de *liezon* (din fr. *liaison*) și se adaugă în unele ciorbe cu rolul de a mări consistența, valoarea nutritivă și energetică a ciorbei;
- **elemente de acrire**, zeama de varză murată, borș de casă, oțet, sare de lămâie, iaurt, zer, suc de roșii sau pastă de tomate, piure de fructe crude (corcodușe, prune verzi, struguri verzi);
- **verdețuri condimentare**, leuștean, pătrunjel, tarhon și mărar pentru ciorbe iar pentru borșuri, leuștean și pătrunjel.

Borșurile și ciorbele pot fi:

- din legume, ex.: ciorbă de cartofi, ciorbă de salată verde;
- din legume și supă de oase, ex.: ciorbă țărănească din legume;

- din legume și carne, ex.: borșuri (moldovenesc, rusesc, cu carne de miel, pescăresc); ciorbe (de burtă, țărănească de porc, vâcuță, pui, de perișoare specială, ardelenască de porc, à la grecque de pui).

Procesul tehnologic de obținere a preparatelor lichide cuprinde o serie de operații comune.

• *Verificarea calității materiilor prime și auxiliare:*

legumele folosite trebuie să fie coapte, sănătoase, nevătămate, curate; carnea utilizată la obținerea preparatelor lichide poate fi: carne calitate I (de vită, mânzat, porc), carne de calitate superioară (pulpă spată de porc și vită), cap de piept cu os (de vită și mânzat), piept cu os (de porc), coadă de vită, oase cu sau fără măduvă și sită, subproduse (burtă de vită, cap de porc), carne de ovine (spată, fleică, gât, cap de piept), carne de pasăre, pește.

- *Dozarea:* se face prin cântărire sau măsurare volumetrică conform rețetelor de fabricație.

- *Pregătirea preliminară a materiilor prime:* constă în operații de curățare, spălare, divizare, specifice materiilor prime folosite.

- *Prelucrarea termică:* se face imediat după prelucrarea preliminară, în vase de metal emailat sau în vase de inox, folosindu-se o cantitate mică de apă. Pentru ca pierderea de factori nutritivi să fie cât mai redusă, pe lângă folosirea vaselor sub presiune, carnea se pune la fiert în apă rece, pentru ca substanțele hidrosolubile să treacă în lichidul de fierbere. Legumele se pun la fiert după circa o oră (timp în care carnea s-a pătruns). Adaosurile se pun după specific, în ordinea prevăzută de rețetă, către sfârșitul fierberii sau după o ușoară temperare (liezonul de exemplu se adaugă la 50 - 55°C).

• *Prelucrări specifice preparatelor lichide*

- *Pasarea legumelor în cazul cremelor* se face după ce acestea au fiert în totalitate, cu ajutorul unui pasoar sau blender. Se continuă fierberea circa 10 minute. Spre sfârșitul tratamentului termic se realizează consistența și structura finală a cremei prin adăugarea liezonului, în acest caz obținut din gălbenușuri de ou, lapte și făină, continuându-se fierberea încă 10 minute, sub amestecare continuă. Deasupra se adaugă cubulețe de unt pentru a împiedica formarea crustei.

- *Limpezirea supei în vederea obținerii consomeului* se realizează prin amestecarea acesteia cu materialul de limpezit, fierberea lentă 60 minute, timp în care toate suspensiile sunt antrenate, operație urmată de strecurare și degresare. Pentru obținerea unui consome cât mai limpede, în lichidul de fierbere se adaugă câteva cuburi de gheață, asigurând o coagulare treptată a elementelor de limpezire (carne și albuș) și deci antrenarea tuturor particulelor aflate în suspensie pe suprafața coagului format.

- *Prezentarea și servirea preparatelor lichide* se face în boluri, supiere sau cești; se servesc fierbinți cu materialele de adaos specifice (verdețuri condimentare, crutoane, tăiței, găluște etc.).

Condiții de calitate

Grupa de produse	Indici de calitate			
	Aspect	Culoare	Consistență	Gust și miros
Supe	• Limpede sau ușor opalescent; • Legumele și elementele de adaos cu formă definită, pătrunse dar nesfărâmate; • Verdeată deasupra;	Gălbuie, sau specifică legumei de bază.	Lichidă	Plăcute, caracteristice elementelor de bază și adaosurilor, fără gust și miros străin (acru, fermentat), gust dulceag, condimentare corespunzătoare
Creme	Opalescent, la suprafață crutoane sau materialele de adaos specifice.	Alb-gălbuie sau cu nuanță slabă a legumei de bază.	Semifluidă, omogenă.	Plăcute, caracteristice elementelor de bază și adaosurilor, fără gust și miros străin (acru, fermentat), gust dulceag, condimentare corespunzătoare
Ciorbe și borșuri	• Opalescent; • Bucăți de carne uniform porționate, cu formă definită; • Legumele și elementele de adaos cu formă definită, pătrunse, nesfărâmate.	• Alb-gălbuie (cele cu ouă); • Roșiatică (cele cu pastă de tomate sau roșii)	Lichidă	Plăcute, caracteristice elementelor de bază și adaosurilor, fără gust și miros străin (acru, fermentat), gust acrisor, condimentare corespunzătoare

FIȘE TEHNOLOGICE

1. Supă cu găluște

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
supă de oase	kg	2,400	supă: 200 g găluște: 100 g
pătrunjel verde	kg	0,050	
grîș	kg	0,550	
unt	kg	0,200	
ouă	buc.	6	
pipér	kg	0,001	
sare	kg	0,040	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Se prepară supa de oase după tehnologia specifică. Grișul se cerne. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Ouăle se spală, se dezinfectează, se trec prin jet de apă rece.

Tehnica preparării

Untul se freacă cu telul, se adaugă ouăle și sarea. Se continuă amestecarea, adăugând treptat grișul. Din această compoziție se porționează găluște cu lingura și se pun la fiert într-un vas cu apă clocotită. În timpul fierberii se stropesc cu apă rece. După fierbere se păstrează la cald în supa de oase.

Prezentarea și servirea

Se servește în bol, supieră sau ceașcă, cu pătrunjel verde deasupra.

2. Supă de ceapă

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
supă de oase	kg	2,500	300 g
ceapă	kg	1,500	
cașcaval	kg	0,150	
unt	kg	0,100	
franzelă	kg	0,250	
ulei	l	0,100	
boia de ardei dulce	kg	0,005	
pipér	kg	0,001	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Se prepară supa de oase după tehnologia specifică. Ceapa se curăță, se spală și se taie peștișori. Franzela se taie felii subțiri, în formă de semilună de circa 3-4 cm. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade.

Tehnica preparării

Ceapa se înăbușă în ulei ori în ½ din cantitatea de unt cu adaos de supă. Se adaugă boiaua de ardei, sarea și restul de supă. Se fierbe circa 40 minute. Franzela se usucă la cuptor, după care se stropește cu restul de unt topit. Supa obținută se pune în cești, deasupra crutonul de pâine cu cașcaval ras. Se introduc ceștile în cuptor 5-8 minute pentru gratinare.

Prezentarea și servirea

Se servește în ceașcă, fierbinte.

3. Supă gulaș

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
carne de vită calitatea I	kg	0,600	300 g
ceapă	kg	0,300	
ardei gras	kg	0,200	
pastă de tomate	kg	0,100	
cartofi	kg	0,700	
suc de roșii	kg	0,300	
ulei	l	0,100	
boia de ardei dulce	kg	0,005	
vin roșu	l	0,100	
usturoi	kg	0,010	
făină	kg	0,150	
chimen	kg	0,040	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se zvântă, se taie bucăți și se trece prin mașina de tocat cu sita cu ochiuri mari. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț. Ardeiul gras se curăță, se spală și se taie mărunț. Cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi, mici. Făina se cerne, se dizolvă în puțină apă rece. Usturoiul se curăță, se spală și se pisează.

Tehnica preparării

Carnea se înăbușă în ulei și se pune la fiert cu ceapa în apă și sare. Când este pe jumătate fiartă se adaugă ardeiul gras, pasta de tomate, sucul de roșii, cartofii și făina. Spre finalul fierberii se adaugă piperul, usturoiul, boiaua de ardei, chimenul și vinul.

Prezentarea și servirea

Se servește fierbinte în ceașcă sau bol.

4. Cremă de legume

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
supă de oase	kg	2,000	300 g
morcovi	kg	0,150	
țelină	kg	0,150	
albitură	kg	0,200	
ceapă	kg	0,150	
fasole verde conservă	kg	0,200	
mazăre conservă	kg	0,200	
conopidă	kg	0,250	
varză albă	kg	0,200	
cartofi	kg	0,600	
smântână	kg	0,200	
gălbenușuri	buc.	3	
franzelă	kg	0,200	
unt	kg	0,100	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Legumele se curăță și se spală. Fasolea și mazărea conservă se scurg de lichid, se clătesc cu apă rece. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece, se separă gălbenușurile de albușuri. Franzela se taie cuburi care se rumenesc la cuptor cu 1/2 din cantitatea de unt.

Tehnica preparării

Legumele se pun la fiert în apă cu sare. După fierbere se pasează. Se adaugă supă de oase. Se prepară liezonul din făină, gălbenușuri și smântână. Se toarnă în fir subțire în vasul cu supă, amestecând ușor și se mai fierbe 10 minute. Se ia vasul de pe foc și se adaugă la suprafață cubulețe de unt.

Prezentarea și servirea

Se servește fierbinte în ceașcă sau bol, cu crutoane deasupra.

5. Ciorbă de pui à la grecque

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
pui calitatea I	kg	1,250	carne fără os: 50 g ciorbă 250 g
ceapă	kg	0,150	
morcovi	kg	0,150	
albitură	kg	0,150	
țelină	kg	0,150	
orez	kg	0,075	
smântână	kg	0,200	
gălbenușuri	buc.	3	
ulei	l	0,050	
sare de lămâie	kg	0,005	
mărar verde	kg	0,050	
pipër	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Puii se curăță, se trec prin flacăra, se spală. Legumele se curăță, se spală și se taie mărunt. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Orezul se alege de impurități, se spală și se fierbe în apă clocotită. Se scurge. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece. Sarea de lămâie se dizolvă în apă.

Tehnica preparării

Carnea se fierbe în apă cu sare, se spumează. Se adaugă ceapa. Legumele se înăbușă în ulei cu adaos de apă și se introduc în vasul cu ciorbă. Se mai fierbe circa 15 minute. Carnea fiartă se scoate, se dezosează, se taie cuburi mici și se menține la cald. În ciorbă se adaugă orezul și liezonul format din gălbenușuri de ou și smântână. Se mai fierbe 5-10 minute. Se adaugă sarea de lămâie.

Prezentarea și servirea

Se servește fierbinte în ceașcă sau bol, cu cuburi din carne de pui și mărar verde deasupra.

6. Ciorbă ardelenască de porc

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
rasol de porc fără cheie	kg	0,950	carne: 40 g ciorbă: 260 g
albitură	kg	0,150	
morcovi	kg	0,150	
ceapă	kg	0,150	
țelină	kg	0,150	
tarhon verde	kg	0,050	
smântână	kg	0,200	
gălbenușuri	buc.	3	
orez	kg	0,075	
oțet 9°	l	0,050	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Rasolurile se spală, se scurg. Legumele se curăță, se spală și se taie mărunt. Tarhonul verde se curăță, se spală, se opărește și se taie mărunt. Orezul se alege de impurități, se spală și se fierbe în apă clocotită. Se scurge. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece.

Tehnica preparării

Rasolurile se pun la fiert în apă cu sare, se spumează, se adaugă ceapa, se continuă fierberea. Se adaugă legumele. După ce rasolurile au fiert se scot, se dezosează, se taie cuburi mici și se mențin la cald. În ciorbă se adaugă orezul, tarhonul, oțetul și liezonul format din gălbenușuri de ou și smântână. Se mai fierbe 5-10 minute.

Prezentarea și servirea

Se servește fierbinte în ceașcă sau bol.

7. Ciorbă de perișoare

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
carne de vită de calitate superioară (pulpă, spată)	kg	0,470	carne: 40 g ciorbă: 260 g
morcovi	kg	0,200	
pătrunjel / păstârnac	kg	0,150	
țelină	kg	0,200	
ardei gras	kg	0,150	
roșii	kg	0,600	
ceapă	kg	0,200	
pastă de tomate	kg	0,050	
orez	kg	0,075	
ulei	l	0,050	
ouă	buc.	1	
borș cub Knorr	buc.	2	
supă de oase	kg	1,000	
verdeață (pătrunjel, leuștean)	kg	0,075	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se zvântă, se taie bucăți. Zarzaturile se curăță, se spală și se taie cuburi mici. Roșiile se curăță, se spală și se taie felii. Ardeiul gras se curăță, se spală și se taie careuri. Ceapa se curăță, se spală și se taie jumătate din cantitate mărunt iar restul felii. Orezul se alege de impurități, se spală, se fierbe în apă și se scurge. Verdeța se curăță, se spală și se taie mărunt. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece. Pasta de tomate se dizolvă în supă rece.

Tehnica preparării

Ceapa tăiată felii se înăbușă în ulei cu adaos de supă. Se răcește. Carnea împreună cu ceapa înăbușită se trec prin mașina de tocat cu sită deasă. Se adaugă ouăle, jumătate din cantitatea de verdeață, piper și sare. Se amestecă pentru omogenizare. Din această compoziție se modelează perișoare câte 2 la porție. Se pun la fiert în apă clocotită cu sare. În timpul fierberii se spumează. După ce au fiert se mențin la cald în lichidul de fierbere. Zarzaturile, ardeii și ceapa tăiată mărunt se pun la fiert în supă. După ce au fiert, se adaugă roșiile, pasta de tomate și orezul. Se adaugă cuburile de borș Knorr și se mai fierbe totul 10 minute.

Prezentarea și servirea

Se prezintă în bol sau ceașcă, ciorba, două perișoare la porție și verdeață deasupra.

8. Ciorbă țărănească de vacuță

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
carne de vită calitate superioară (pulpă, spată)	kg	0,750	carne: 40 g ciorbă 260 g
morcovi	kg	0,150	
pătrunjel / păstârnac	kg	0,150	
țelină	kg	0,150	
cartofi	kg	0,400	
ardei gras	kg	0,100	
ceapă	kg	0,150	
varză albă	kg	0,150	
roșii	kg	0,300	
fasole verde conservă	kg	0,100	
mazăre conservă	kg	0,100	
ulei	l	0,050	
pastă de tomate	kg	0,050	
borș cub Knorr	buc.	2	
verdeață (pătrunjel, leuștean)	kg	0,100	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se zvântă. Zarzaturile se curăță, se spală și se taie în forme neregulate. Roșiile se curăță, se spală și se taie felii. Ardeiul gras se curăță, se spală și se taie julienne. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Varza se curăță, se spală și se taie careuri. Conservele de legume se scurg de lichid, se clătesc cu apă rece. Verdeța se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se dizolvă în supă rece.

Tehnica preparării

Carnea se pune la fiert în apă cu sare. Se spumează, se adaugă ceapa. Zarzaturile și ardeii grași se înăbușă în ulei cu adaos de apă. Când carnea este pe jumătate fiartă se adaugă zarzaturile, cartofii și varza. Se continuă fierberea. Spre sfârșit se pune mazărea, fasolea verde, roșiile, pasta de tomate. Carnea se scoate și se taie cuburi. Se adaugă borșul Knorr și se mai fierbe 10 minute.

Prezentarea și servirea

Se prezintă în bol sau ceașcă, ciorba, cu cuburi de carne și verdeață deasupra.

9. Borș moldovenesc

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
carne de vită calitate superioară (pulpă, spată)	kg	0,700	carne: 40 g borș: 260 g
morcovi	kg	0,200	
pătrunjel / păstârnac	kg	0,150	
țelină	kg	0,100	
ceapă	kg	0,150	
castraveți murați	kg	0,200	
borș de casă	l	1,000	
verdeață (pătrunjel, leuștean)	kg	0,100	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se curăță de piele, se spală, se zvântă și se porționează în 10 bucăți. Zarzavaturile se curăță, se spală și se taie fâșii înguste. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Verdeța se curăță, se spală și se taie mărunț. Borșul se fierbe și se strecoară.

Tehnica preparării

Carnea se pune la fiert în apă (circa 3 l) cu sare. Se spumează, se adaugă ceapa. Când carnea este pe jumătate fiartă, se adaugă zarzavaturile, se continuă fierberea. Spre sfârșit se adaugă borșul și se mai fierbe 10 minute. Se adaugă leuștean verde și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde.

Prezentarea și servirea

Se prezintă în bol sau ceașcă, borșul, cu o bucată de carne la porție și pătrunjel verde deasupra.

10. Consome Célestine (pron. seletin)

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
consome simplu	kg	2,000	230 g
făină	kg	0,200	
ouă	buc.	2	
ulei	l	0,075	
lapte	l	0,250	
pătrunjel verde	kg	0,030	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Ouăle se spală, se dezinfectează, se trec prin jet de apă rece. Se prepară consomeul simplu după tehnologia specifică.

Tehnica preparării

Din făină, lapte, ouă, sare și verdeață se pregătesc foi de clătite prin rumenire în tigaia unsă cu ulei. Se răcesc, se rulează și se taie julienne.

Prezentarea și servirea

Consomeul se prezintă în ceașcă, cu foi de clătite tăiate julienne. Se servește fierbinte.

CAPITOLUL VIII

TEHNOLOGIA PREPARATELOR DE BAZĂ

Definiție

Preparatele de bază denumesc mâncăruri servite ca fel principal (felul al doilea), fiind incluse de regulă în componența meniului pentru dejun. Sunt preparate consistente având în structura lor legume, carne, sosuri, condimente și alte adaosuri.

Rol

Structura complexă a preparatelor de bază asigură:

- diversificarea sortimentală;
- varietatea meniurilor;
- valoare nutritivă ridicată;
- prezentare estetică;
- realizare prin procedee tehnologice moderne.

Clasificarea preparatelor de bază:

După materiile prime din structura lor, preparatele de bază pot fi:

- din legume;
- din legume cu carne: de vită, de porc, de ovine;
- din carne de pasăre;
- din pește și alte vietăți acvatice
- din carne de vânat;
- din carne tocată;
- din subproduse (organe);
- din paste făinoase

Notă. Vom include preparatele din organe la grupele de preparate din carne ale speciei de la care provin.

1. Preparate din legume

Definiție

Preparatele din legume sunt formate din una sau mai multe legume asociate cu sosuri, condimente și diferite adaosuri în funcție de sortiment.

Legumele, fiind componente principale, vor influența compoziția chimică, structura sortimentelor, calitățile senzoriale, valoarea nutritivă și energetică a preparatelor din această grupă.

Caracteristici

Preparatele pe bază de legume se caracterizează prin:

- sortiment diversificat de preparate care determină varietatea meniurilor;
- colorit variat care asigură prezentarea estetică a preparatelor;

- timp de prelucrare termic mai mic și ca atare aport mare de substanțe minerale, vitamine, acizi organici, celuloză; surse de proteine vegetale ușor asimilabile;
- contribuie la stabilirea echilibrului acido-bazic;
- se pot consuma atât calde cât și reci;
- favorizează digestia prin conținutul de celuloză;
- valoare nutritivă deosebită.

Clasificarea preparatelor din legume

- preparate dintr-o singură legumă cu sos;
- preparate din amestecuri de mai multe legume;
- preparate din legume în staturi;
- preparate din legume umplute;
- preparate din legume în foi.

Materii prime

Legumele utilizate: țelină, praz, varză albă, conopidă, ardei grași, roșii, bame, dovlecei, vinete, fasole verde, fasole boabe, mazăre, ciuperci ș.a. Fiecare din aceste legume poate constitui componenta principală a unui preparat determinându-i denumirea și influențând valoarea nutritivă. În tehnologia preparatelor de bază se întrebuințează ceapa pentru pregătirea sosurilor și legumele condimentare pentru îmbunătățirea calităților gustative.

Conservele din legume pot constitui o sursă permanentă de materii prime pentru preparatele culinare, întrebuințarea lor scurtând timpul de pregătire; se pot utiliza conserve sterilizate în apă (dovlecei, fasole verde, ardei), legume în bulion (bame, vinete, ghiveci de legume, roșii) sau legume congelate. Conservele de legume pot înlocui legumele proaspete sau se pot întrebuința în amestec.

Pasta de tomate se utilizează pentru sosuri, asigurând culoarea și gustul specific.

Grăsimile: cel mai utilizat este uleiul de floarea soarelui; de asemenea se utilizează untul și margarina. Ele dau gust plăcut preparatelor și influențează valoarea energetică și nutritivă a acestora. Asocierea grăsimilor cu legumele asigură o digestibilitate ridicată.

Făina întrebuințată este făina albă cu grad de extracție 75%. Ea se utilizează pentru asigurarea consistenței sosurilor albe și roșii.

Alte adaosuri: lapte, iaurt, smântână, cașcaval, ouă ș.a. se adaugă cu scopul de a ridica valoarea nutritivă și calorică a preparatelor contribuind totodată la diversificarea sortimentală.

Procesul tehnologic aplicat la obținerea preparatelor din legume cuprinde următoarele operații:

Verificarea calității materiilor prime se realizează prin examen organoleptic, conform standardelor în vigoare.

Dozarea componentelor se realizează după rețetele de fabricație și după programul tehnologic de lucru al zilei, prin cântărire și măsurare volumetrică.

Pregătirea preliminară a componentelor constă în prelucrarea legumelor, a făinii, a pastei de tomate, a adaosurilor, în funcție de specific, astfel:

- legumele se sortează, se îndepărtează părțile necomestibile, se spală și se divizează în funcție de tipul de preparat;
- pasta de tomate se diluează cu o cantitate egală de supă sau apă în scopul răspândirii rapide și uniforme în masa preparatului;
- făina se cerne și se amestecă treptat cu o cantitate de supă sau apă rece pentru a evita formarea aglomerărilor în timpul tratamentului termic;
- adaosurile se pregătesc în funcție de specificul lor.

Prelucrarea termică parțială a legumei de bază

Operația termică aplicată diferă în funcție de sortiment. Pentru majoritatea preparatelor se execută înăbușirea sau fierberea legumei de bază.

Înăbușirea se realizează în grăsimi și aceeași cantitate de apă sau supă într-un vas acoperit tot timpul. Lichidul se adaugă treptat pe parcursul procesului de înăbușire. Volumul lichidului nu trebuie să depășească 1/2 din volumul ocupat de preparat. Procesul termic trebuie să se desfășoare lent, pe foc mic sau la cuptor. Acest procedeu asigură înmuierea legumelor, evită arderile și pierderea în valoare nutritivă.

Fierberea legumelor se poate realiza în apă, în amestec de apă și vapori sau sub presiune.

Prepararea sosului.

Sortimentele de sosuri cel mai des utilizate sunt sosurile albe (pe bază de lapte sau smântână) și roșii (sos tomat, derivate ale acestuia sau sos cu pastă de tomate), care se pregătesc conform rețetelor și tehnologiilor specifice.

Formarea preparatului este faza tehnologică în care se realizează structura preparatului și constă în asocierea legumelor tratate termic cu sosurile specifice, condimentele și adaosurile prevăzute de rețetă.

Fierberea preparatului se realizează cu scopul formării structurii finale a acestuia. În timpul fierberii, se amestecă pentru omogenizare și pentru a evita lipirea legumelor de baza vasului. La sfârșitul fierberii se adaugă aromele și verdețurile condimentare.

Gratinarea este o operație facultativă și se aplică la sfârșit, în scopul realizării structurii finale a preparatului. Pentru gratinare se utilizează sosul Mornay sau alte elemente de adaos (gălbenuș de ou, smântână, cașcaval ras).

Montarea: se montează în legumiere, pe platou sau farfurie și se servesc porționate, majoritatea în stare caldă.

Condiții de calitate

Gramajul porției trebuie să corespundă rețetarului, cu respectarea raportului componentelor (legume și sos).

Aspect plăcut, atrăgător, preparat montat estetic, legumele să-și mențină forma; decorul în deplină armonie cu preparatul, fără depășirea proporției decor-preparat (de regulă decorul constituie maxim 15% din preparat).

Culoare specifică componentelor folosite, legumele să aibă culoarea cât mai apropiată de cea naturală.

Miros și gust plăcute, specifice legumei de bază și adaosurilor, condimentare corespunzătoare.

Consistența: legumele bine pătrunse termic, sosul de consistență corespunzătoare, nici prea dens, nici prea fluid.

Descrierea sortimentelor de mâncăruri din legume

A. Mâncăruri dintr-o singură legumă

Se realizează de regulă cu sosuri albe la un număr limitat de legume, cum ar fi: conopidă, dovlecei, cartofi noi, ciuperci și cu sosuri roșii la: mazăre, fasole verde, vinete, conopidă, varză. Sosurile roșii sunt de regulă sosul tomat sau *sos din formare*, obținut prin înăbușirea legumei de bază cu ceapă, cu adaos de pastă de tomate.

Exemple:

- cu sosuri albe:
 - Conopida cu sos de smântână;
 - Cartofi noi cu sos de smântână;
 - Dovlecei cu smântână;
 - Ciulama de ciuperci;
- cu sosuri roșii:
 - Mâncare de mazăre;
 - Mâncare de fasole verde;
 - Vinete împănate;
 - Vinete umplute cu legume (turcești);
 - Vinete provensale (provençale);
 - Iahnie de fasole boabe;

B. Mâncăruri din mai multe legume

Se realizează sub forma *ghiveciurilor* (amestec de 6-7 legume cu sos tomat sau cu sos din formare cu pastă de tomate). Ghiveciurile se realizează după sezon: de vară, de toamnă, de iarnă.

Exemple:

- Ghiveci călugăresc (de iarnă, din conserve);
- Ghiveci de toamnă (amestec de conserve și legume proaspete);
- Ghiveci de vară (din legume proaspete);

C. Mâncăruri din legume în straturi

Se realizează sub forma *musacalelor* (amestec de legume în straturi). Pentru gratinat se folosește sosul Mornay. Se servesc porționate, la servire se oferă sos tomat;

Exemplu: Mâncare de legume în straturi.

D. Mâncăruri de legume în foi

Sunt preparate realizate sub forma sarmalelor în foi de varză și a sarmăluțelor în foi de viță cu o umplutură pe bază de orez și legume. Sarmalele în foi de varză se asociază cu un sos roșu (cu pastă de tomate), iar cele în foi de viță se servesc cu iaurt deasupra.

E. Mâncăruri din legume umplute

Se realizează sub forma roșiilor, dovleceilor și ardeilor umpluți cu o compoziție de orez. De regulă se asociază cu sos tomat.

2. Preparate de bază din legume și carne

Rolul fiecărei faze a procesului tehnologic și modul de realizare au fost prezentate la grupa preparatelor din legume. În plus, pentru preparatele din această grupă se vor realiza operații specifice cărnii.

Verificarea calității cărnii

Prospețimea cărnii se apreciază prin examen organoleptic, care constă în: verificarea aspectului exterior, a culorii, a consistenței, a mirosului, a aspectului grăsimii, tendoanelor, articulațiilor, măduvei oaselor. Calitățile organoleptice pentru carnea analizată se stabilesc comparativ cu condițiile de admisibilitate a cărnii proaspete.

Prelucrarea preliminară a cărnii constă în operații de spălare, zvântare, tranșare, sortare pe calități, porționare în funcție de sortiment. Carnea congelată este supusă decongelării și după decongelare carnea se introduce în procesul tehnologic.

Prelucrarea termică parțială a cărnii

Frecvent, se aplică înăbușirea. Carnea porționată conform gramajului se introduce într-un vas, se adaugă grăsimea prevăzută de rețetă și o cantitate egală de lichid (apă sau supă) fierbinte. Prelucrarea termică se realizează cu vasul acoperit la o sursă de căldură moderată, completând treptat cantitatea de lichid, până când carnea este aproape gata; sarea se adaugă la sfârșitul tratării termice.

Gastrotehnia modernă recomandă înăbușirea în vase închise ermetic (vase sub presiune). În aceste vase, cantitatea mică de lichid adăugată inițial asigură realizarea unei atmosfere permanente de vapori, menținându-se astfel umiditatea, fără a fi necesar să se mai adauge apă. Procedul prezintă avantajul obținerii unor preparate mai ușor digerabile și cu pierderi nutritive minime.

În funcție de preparat, în faza de înăbușire a cărnii se poate adăuga și ceapa. Ceapa înăbușită se poate separa sau se menține în suc format, asociindu-se cu celelalte componente din rețetă pentru continuarea procesului tehnologic.

Nesupravegherea atentă a procesului de înăbușire poate avea ca efect reducerea sau scăderea completă a umidității și a vaporilor formați, ajungând să rămână în vas numai grăsimea și carnea, ceea ce duce la procesul de prăjire. Dacă nu se intervine la timp, temperatura grăsimii va crește foarte mult, degradându-se cu formare de compuși toxici iar carnea se va lipi de fundul vasului. În această situație adaosul de lichid este contraindicat. Pentru remediere se va proceda astfel: se întrerupe procesul de tratare termică, se scoate cu grijă carnea care nu prezintă urme de ardere (fără să se răstoarne vasul) se spală bine cu supă de oase, se așază în vase curate și se reia procesul de înăbușire.

Prelucrarea termică parțială a legumei de bază se realizează înainte de a se asocia cu carnea și cu celelalte adaosuri, prin opărire, fierbere sau înăbușire.

Prepararea sosului

În funcție de sortiment, se poate realiza în trei variante și anume:

- pregătirea separată a sosului;
- pregătirea sosului în juiul format la înăbușirea cărnii, după separarea acesteia;
- pregătirea sosului concomitent cu formarea preparatului, prin asocierea cărnii înăbușite cu restul componentelor din rețetă, adăugate în ordinea procesului tehnologic (sos din formare);

Formarea preparatului constă în asocierea cărnii înăbușite cu sos, legume condimente și adaosuri specifice.

Celelalte faze sunt similare cu procesul tehnologic de la preparatele din legume.

Păstrarea preparatelor de bază din legume și carne

Preparatele de bază din legume și carne (mâncărurile gătite) se păstrează în vitrine sau dulapuri frigorifice curate, dezinfectate, fără miros străin, destinate în exclusivitate acestui scop.

Preparatele trebuie păstrate la temperatura de 0-4°C, cel mult 24 ore de la preparare. Păstrarea la cald, pe plită este permisă cel mult 4 ore de la preparare, la o temperatură mai mare de 60°C.

Condiții de calitate

Preparatele de bază din carne și legume trebuie să se conformeze unor condiții de admisibilitate:

Gramajul porției: corespunzător rețetarului, cu respectarea gramajului componentelor din structura porției (carne, legume, sos).

Aspectul: plăcut, atrăgător, montat estetic, carnea și legumele să-și păstreze forma.

Culoarea: specifică componentelor folosite, carnea de culoare brun-cenușie, legumele să-și păstreze culoarea cât mai apropiată de cea naturală.

Mirosul: plăcut, specific componentelor și adaosurilor.

Gustul: plăcut, corespunzător speciei de carne folosită și legumelor folosite; condimentare corespunzătoare.

Consistența: corespunzătoare, sosul nici prea dens, nici prea fluid.

Descrierea sortimentelor de mâncăruri din legume și carne

Preparate din carne de porc și legume

Preparatele din carne de porc și legume se execută diferențiat în funcție de calitățile de carne rezultate din tranșare.

1. Preparate din carne de calitate I

Se realizează sub forma mâncărurilor cu sos din formare sau cu sos adăugat (se utilizează numai sosuri colorate). În aceasta grupa identificăm:

- a) *preparate din carne cu o singură legumă* care dă și denumirea preparatului, cu sos din formare sau adăugat.

Exemple:

Carne de porc cu mazăre
Carne de porc cu fasole verde
Carne de porc cu conopidă
Carne de porc cu varză
Carne de porc cu cripe (pilaf)

Acestea sunt preparate tip tocană cu multă ceapă (până la 1kg la 10 porții), fără făină în sos.

- b) *mâncăruri gen „gulaș”* cu sosul caracteristic adică sos cu boia dulce, boia iute și smântână.

Exemple:

Gulaș unguresc cu carne de porc
Gulaș secuiesc cu carne de porc
Gulaș berlinez cu carne de porc
Gulaș german cu carne de porc (se prepară și cu carne de vită)

- c) *preparate cu sos papricat* adică sos cu boia dulce, smântână și pastă de tomate.

Exemple:

Papricaș din carne de porc cu găluște
Papricaș din carne de porc cu cartofi

2. Mâncăruri din pulpă-spată

Se realizează sub forma de:

- a) *fripturi înăbușite* cu adaos de sosuri și legume. Se execută prin înăbușirea pulpei spată cu grăsime și apă sau supă, completându-se cu sos și legume.

Exemple:

Friptură de porc cu ciuperci
Friptură de porc cu roșii

- b) *șnițelele natur* se realizează dintr-o singură tranșă de carne la o porție; se întinde cu ciocanul de carne, se trece prin făină, se înăbușă puțin pe ambele părți în grăsime și apoi se fierbe în sos. Se servesc cu garnituri de legume.

Exemple:

Șnițel natur din carne de porc
Șnițel de porc cu sos de lămâie
Șnițel de porc cu usturoi
Șnițel papricat

- c) *escalopul* - se realizează din două tranșe de carne la o porție cu aceeași tehnologie ca la șnițelul natur și se asociază cu sos brun spaniol sau derivate ale acestuia.

Exemple:

Escalop cu sos de vin
Escalop Zingara
Escalop sos picant

- d) *rulouri și popiete* se realizează prin rularea unor tranșe de pulpă-spată simple sau umplute, cu adaos de sosuri și legume.

3. Mâncăruri din antricot parțial dezosat

Antricotul parțial dezosat (cotletul) are 2,5 cm os legat de carne.

Preparatele se realizează sub formă de:

- a) *mâncăruri înăbușite cu sos și legume* - se prepară mai multe tipuri de mâncăruri din cotlet, în funcție de obiceiuri și zone geografice.

Exemple:

Cotlet de porc ardelenesc (ardei gras, boia dulce, ceapă)
Cotlet de porc bănățean (smântână, boia de ardei dulce, decor de lămâie)
Cotlet de porc bihorean (sos cu chimen și boia de ardei sau pastă de tomate, garnitură de tăiței)
Cotlet de porc cu sos picant
Cotlet jardinier (grădinăresc) - garnitura este compusă din mai multe legume, dar fiecare legumă este așezată independent cât mai estetic pe platou
Cotlet de porc secuiesc (varză murată, boia dulce, smântână)

- b) *cotlete umplute* cu diverse farse se realizează astfel: carnea se despică transversal până la os și între cele două bucăți de carne se așază umplutura (ca un sandviș)

4. Mâncăruri din mușchi

Se realizează sub formă de:

- a) *medalioane* cu două bucăți de carne la o porție, decupate sub formă rotundă tratate termic prin frigere la grătar sau înăbușire, așezate pe cruton de pâine cu sosuri deosebite (de ciuperci, demi-glace, sos picant)

Exemple:

Medalion cu sos picant
Medalion de porc cu sos de ciuperci

- b) *fripturi înăbușite* - mușchiul file împănat cu legume și slănină, tratat termic la cuptor.

Exemplu:

Mușchi de porc împănat

Notă. Mușchiul de porc împănat se poate realiza și prin frigere la grătar. În acest scop mușchiul împănat se trece prin mălai și apoi se frige pe grătar. După tratamentul termic se porționează în felii rotunde (în funcție de gramaj circa 3 la o porție), se asociază cu garnituri din legume și sosuri (după preferința consumatorului) și se poate servi și ca friptură.

5. Mâncăruri din piept de porc cu os

Această calitate de carne are un conținut mare de grăsime și se asociază cu legume și sosuri care să atenueze acest gust de grăsime.

Exemple:

Gutui cu carne de porc
Gulaș secuiesc
Ghiveci bulgăresc (cu multe legume)
Fasole boabe cu carne de porc
Castraveți cu carne de porc
Tocană piperată

6. Mâncăruri din rasol proaspăt

Se realizează mâncăruri cu legume și sos, din carne cu os la gramaje mari de circa 200g. Astfel, ciolanul se porționează în crud la 280-300 g / porție.

Exemple:

Ciolan de porc cu sos picant
Fasole boabe cu ciolan de porc
Ciolan de porc cu varza

7. Mâncăruri din ficat de porc

Se realizează prin pudrarea cu făină a ficatului, înăbușirea și apoi fierberea în sosuri cu smântână (sos papricat, sos ardelenes). Pudratul cu făină elimină riscul carbonizării ficatului la suprafață.

Notă. Niciodată ficatul nu se asociază cu sos roșu (dur) ci cu un sos care să-i atenueze gustul specific.

Exemple:

Ficat de porc cu sos de smântână
Ficat papricat de porc
Ficat papricat cu smântână și cu găluște

Un preparat special este Ficat lyonez, cu următoarele caracteristici: inelele de ceapă rumenite în grăsimi, sunt puse peste ficatul de porc porționat, trecut prin făină și înăbușit în grăsimi; se servește numai cu cartofi natur.

8. Mâncăruri din rinichi

Se realizează prin înăbușirea rinichilor și se asociază tot cu sosuri albe. Rinichii se pregătesc preliminar, se taie în cuburi cu latura de 1 cm ca să se pătrundă total.

Exemplu: Ciulama de rinichi

9. Mâncăruri din creier

Se realizează *soteuri* prin înăbușire cu ceapă, boia. Inițial creierul se blanșează în soluție acidă, când se realizează o coagulare rapidă a proteinelor de la suprafață, ceea ce elimină riscul împrăstierii creierului la prelucrările ulterioare. Se servește cu garnitură de legume.

Exemplu: Creier și rinichi sote.

Preparate din carne de bovine și legume

A. Preparate din carne de vită

Preparatele din carne de vită și legume se execută diferențiat în funcție de calitățile de carne rezultate din tranșare.

1. Mâncăruri din carne calitatea I

Se realizează aproape aceleași tipuri de mâncăruri ca și din carnea de porc calitatea I, adică cu sos și legume, cu sosuri colorate (brune), cu sosuri papricate, cu sosuri cu smântână.

Notă. Sosul brun cu derivatele sale sunt foarte întâlnite la carnea de vită.

Exemple:

a) cu sosuri colorate:

Bame cu carne de vită
Carne de vită cu sos picant
Ciuperci cu carne de vită
Ghiveci cu carne de vită

b) cu sosuri papricate:

Papricaș din carne de vită cu cartofi
Papricaș din carne de vită cu găluște

c) cu sos gulaș:

Gulaș mureșean
Gulaș vienez

2. Mâncăruri din antricot

a) Antricoate simple, înăbușite cu:

- sosuri roșii (sos din formare cu pastă de tomate):

Exemple:

Antricot de vită brașovean
Antricot de vită cu ceapă
Antricot de vită la tingire

- cu sos brun:

Exemplu: Antricot de vită cu sos de vin

- cu sos cu boia:

Exemple:

Antricot de vită clujean
Antricot de vită mureșean
Antricot de vită timișorean
- cu sos alb cu smântână:

Exemplu: - Antricot de vită cu smântână

b) Antricoate umplute cu diferite farse și diferite sosuri

Exemple:

Antricot de vită umplut cu orez - sos alb
Antricot de vită tirolez umplut cu orez - sos alb cu lămâie
Șnițel umplut (cu o farsa de carne) - sos alb

3. Mâncăruri din vrăbioară

a) Fripturi înăbușite - ramstec.

Exemple:

Ramstec
Ramstec cu sos de ciuperci
Ramstec german

b) Rosbrat - preparat obținut din vrăbioară dată prin făină și înăbușită ca șnițelul natur. Este cunoscut și sub o altă denumire (bucătărească): Vrabioară natur. Are în componență multe legume de unde și denumirea de Rosbrat de legume.

Un alt preparat obținut din vrăbioară înăbușită, legume, pastă de tomate se cunoaște sub denumirea Antricot de vită a la club.

4. Mâncăruri din pulpă-spată

- a) *Fripturi înăbușite* - uneori carnea se împănează cu slănină (pentru a-i da savoare)
Exemplu: - Friptură picantă din carne de vită
- b) *Blanchetele* sunt preparate care au în componență sosul de blanchet care este sos alb cu suc de lămâie și gălbenuș de ou.
Exemplu: Blanchet de vită
- c) *Brezeurile* - denumirea provine de la verbul *a breza* care înseamnă a fierbe înăbușit în apă sau supă, carnea care a fost mai întâi prăjită puțin în grăsime („trasă la tigare“).
Exemplu: Bœuf breze cu ciuperci
- d) *Rasolul* se obține prin fierberea pulpei-spată și asocierea cu legume și sos de hrean. Se poate servi și cu mămăliguță.
Exemplu: Rasol de vită cu legume și hrean
- e) *Snițelul natur* se obține după aceeași tehnologie ca și în cazul cărnii de porc.
Exemple:
Snițel din carne de vită cu sos picant
Snițel din carne de vită cu ceapă
- f) *Soteurile* se obțin astfel: carnea se fierbe mai întâi și apoi se înăbușă în grăsime cu legume și sosuri.
Exemple:
Sote din carne de vită
Sote din carne de vită Nicorești

5. Preparate din mușchi de vită

- a) *Fripturi înăbușite*.
Exemple:
Mușchi de vită cu costiță
Friptură vânătorească din carne de vită (carnea se împănează)
Sote de boeuf „Stroganoff”
- b) *Tournedos - urile* se obțin dintr-o tranșă de carne la o porție decupată sub formă rotundă cu grosimea de circa 3 cm, tratată termic prin frigere sau înăbușire, așezată pe cruton de pâine cu sosuri deosebite (de ciuperci, demi-glace, sos picant).
Exemple:
Tournedos cu conopidă
Tournedos Rossini (are în componență ficat de gâscă îndopată).

6. Preparate din cap de piept cu os

Sunt mâncăruri înăbușite cu multe legume și sos
Exemple:
Ghiveci național
Ghiveci din legume proaspete

7. Preparate din limbă

- Limba se prepară cu:
- a) *sos brun*:
Limbă cu mărar
Limbă cu sos Madera
- b) *sos tomat*:
Limbă cu măsline
- c) *cu sos alb*:
Limbă cu sos alb
Limbă cu smântână
- d) *rasol*:
Limbă rasol cu legume și hrean

8. Preparate din rinichi

La toate preparatele din rinichi, aceștia se pregătesc preliminar, se opăresc în apă cu oțet și se taie cuburi mici pentru a se putea pătrunde total.
Exemple:
Sote din rinichi de vită
Ciulama de rinichi de vită
Ciulama de rinichi cu mămăligă (rețeta de la rinichii de porc)

9. Preparate din creier

Se realizează prin blanșarea ușoară a creierului în soluție acidă (oțet sau sare de lămâie) și apoi se prelucrează prin sotare.
Exemplu: Sote din creier de vită

B. Preparate din carne de vițel

Din tranșare rezultă:
- carne calitatea I, pentru mâncăruri;
- specialități (antricot, mușchi, spată, pulpă, mușchi);

1. Preparate din carne calitatea I

Din carne calitatea I (cu os) se realizează mâncăruri cu legume și sosuri.
Exemple:
Dovlecei cu carne de vițel
Piept de vițel umplut
Ragout de vițel cu sos de legume
Categoriile superioare de carne se folosesc la realizarea fripturilor. Totuși se pot folosi și la diferite preparate de bază.

2. Preparate din pulpă-spată

Se realizează sub forma *snițelelor natur* și se cunosc sub denumirea de *stek* (stek-ul poate avea și ficat de pui în componență) sau sub forma *fripturilor înăbușite*.

Exemplu: - Pulpă împănată de vițel
Tot din pulpă spată se mai pot prepara snițele: Palermo (cu cașcaval), Praga (cu șuncă de praga), snițel vienez (o singură tranșă din pulpă / mușchi

de vițel la o porție, trecută prin făină, ou bătut și pesmet) care se asociază cu garnituri din legume și sosuri diferite, după preferința consumatorului.

Fricandoul - mușchiul alb de vițel se pregătește sub forma fripturilor înăbușite cu sosuri și legume.

3. Preparate din ciolan de vițel

Este o carne obișnuită din care se realizează diferite mâncăruri. Se prepară în gramaje mari de carne cu os și sunt mai multe categorii de ciolan de vițel: *Osso buco milanese* la care ciolanul se înăbușă la cuptor fără grăsime și apoi se fierbe în lichid până când acesta scade aproape de tot, iar în lichidul rămas se formează sosul. Se servește cu macaroane fierte cu unt.

Exemple:

Ciolan de vițel cu sos papricat (smântână+boia dulce +pastă de tomate)

Ciolan rasol (fiert cu legume și hrean)

Din picioare de vițel, prin fierberea îndelungată până când carnea se desprinde de pe os, se obține *paceaua*, care este un fel de piftie (oasele fiind bogate în collagen și elastină).

Preparate din carne de ovine și legume

Carnea de ovine se bațează înainte de preparare.

A. Preparate din carne de miel

Preparatele se realizează din carne cu os și anume:

a) cu sos alb.

Exemple:

Anghemacht (garnitură de cartofi natur)

Blanchet (garnitură de orez)

b) cu legume și sosuri roșii (sosuri din formare cu pastă de tomate sau boia).

Exemple:

Miel cu spanac

Stufat de miel (cu multe verdețuri)

Tocană de miel

Papricaș de miel

Miel cu smântână (fricase de miel)

Ghiveci din măruntaie de miel

Drob din măruntaie de miel (drobul se poate servi și ca antreu)

B. Preparate din carne de berbec

Se realizează preparate din carne cu os, cu sos și legume.

Exemple:

Berbec cu varza

Tocană de berbec

Fasole boabe cu carne de berbec

Legume cu carne de berbec

Un preparat special din pulpa de berbec este Jigo (gigot) obținut din carne de berbec astfel: pulpa întreagă înăbușită se prezintă pe platou și se servește întotdeauna cu garnitură de fasole boabe. Se porționează în momentul servirii.

Notă. Din cotletul de berbec și din coastele de miel se realizează fripturi la grătar. (Scăricică de miel, Cotlet de berbec la grătar) iar din pulpă – spată se obține *pastrama* (care se bațează și apoi se frige pe grătar).

3. Preparate de bază din carne de pasăre

Definiție

Preparatele din carne de pasăre sunt pregătite prin asociere cu legume, fructe, produse cerealiere și sosuri.

Caracteristici

Preparatele din carne de pasăre se caracterizează prin:

- valoare nutritivă și gustativă deosebită;
- durată mică de prelucrare termică;
- digestibilitate mai ușoară;
- posibilitate de utilizare și în alimentația dietetică.

Clasificare:

• cu sosuri albe:

Anghemacht de pui

Blanchet de pui

Ciulama de pui cu mămliguță

Pui cu smântână

Pui cu morcovi

• cu sosuri roșii:

Pui cu roșii

Ostropel din carne de pui

Pui cu conopidă

Pui cu fasole verde (mazăre)

Pui cu vinete

Pui măsline (Curcan cu măsline)

Tocană cu carne de pui

Rată cu varză

• cu cripe sau paste făinoase

Pilaf cu carne de pui

Macaroane cu piept de pui

• fără os

Pui în caserolă

Materii prime

Carnea de pasăre. Pentru pregătirea preparatelor de bază se utilizează carnea de pui, găini, curci, rațe, găște în diferite tipuri de prelucrare sau clase

de calitate, conform normelor în vigoare. Carnea de pasăre asigură preparatelor o valoare nutritivă mai mare decât carnea obținută prin abatorizare, datorită proteinelor complete (bogate în aminoacizi esențiali) și a slabei dezvoltări a țesutului conjunctiv. Grăsimea de pasăre este valoroasă atât din punct de vedere caloric, cât și organoleptic, valoarea ei crește prin prezența acizilor grași nesaturați, ușor de digerat și a conținutului în vitamina A. Carnea de găina, curcă este apreciată și pentru digestibilitatea ușoară, de aceea poate constitui materia primă și pentru preparate dietetice.

Legumele se întrebuințează pentru diversificarea și definirea sortimentului (roșii, fasole verde, mazăre, arpagic, ciuperci, vinete) sau prepararea sosurilor (ceapă, morcovi, țelina), prepararea garniturilor (cartofi). Se folosesc legume proaspete sau conservate. Legumele completează valoarea nutritivă a preparatelor din carne de pasăre prin aportul lor în glucide simple, vitamine, săruri minerale. În funcție de sortiment, ele pot influența și calitățile estetice ale preparatelor.

Produsele cerealiere: dintre produsele cerealiere se întrebuințează făina (ca materie primă pentru sosurile albe sau ca adaos în sosurile roșii, pentru mărirea consistenței), orezul și mălaiul pentru prepararea garniturilor (pilaf, mămăliguță). Asocierea cărnii cu produsele cerealiere și sosuri completează valoarea nutritivă a preparatelor cu poliglucide (amidon).

Fruitele: se pot utiliza gutui, mere, struguri tămâioși, prune uscate, portocale, măsline asociate cu carne de pui, curcan, găscă, rață.

Proces tehnologic

La obținerea preparatelor de bază din carne de pasăre se aplică procesul tehnologic general al preparatelor din legume și carne, cu parcurgerea etapelor cunoscute, dar cu specificații tipice cărnii de pasăre:

Verificarea calității cărnii de pasăre: se apreciază prospețimea cărnii prin examen organoleptic, care constă în verificarea aspectului, culorii pielii, consistenței musculaturii și a mirosului. Caracteristicile organoleptice ale cărnii analizate se stabilesc prin comparație cu condițiile de admisibilitate ale cărnii proaspete.

Prelucrarea preliminară: prelucrarea preliminară a păsărilor diferă în funcție de tipul de prelucrare (întregi sau tranșate) sau de starea termică (refrigerate sau congelate). Păsările congelate vor fi scoase din ambalaje și lăsate într-o încăpere rece pentru decongelare. Se consideră decongelată carnea care are în interior 1°C. Nu se recomandă decongelarea în apă rece sau lângă surse de căldură pentru a nu-și pierde însușirile nutritive și gustative. Se verifică starea de curățenie și de deplumare, se flambează întorcând pasărea pe toate părțile, se controlează interiorul carcasei și se spală sub jet de apă. În funcție de sortiment, păsările pot fi lăsate întregi sau se porționează.

Celelalte faze ale procesului tehnologic sunt identice cu cele prezentate la preparatele de bază din legume și carne.

Tehnologii specifice

Tehnologia preparatelor din carne de pasăre cu sos alb

Preparatele sunt formate din bucăți de carne de pasăre în sos alb cu sau fără garnitură. Carnea se fierbe. Sosul se obține utilizând supa de carne. Se asociază carnea fiartă cu sos, se adaugă adaosurile și condimentele și se mai fierbe puțin pentru uniformizare.

Exemple:

Anghemaht de pui (garnitură de cartofi natur)

Blanchet de pui (garnitură de orez)

Ciulama de pui cu mămăliguță

Pui cu smântână

Pui cu smântână și ciuperci (garnitură de mămăliguță)

Tehnologia preparatelor din carne de pasăre pregătite prin sotare

Preparatele se obțin din carne de pui și legume diferite care se sotează și apoi se fierb cu sosuri albe și derivatele lor.

Preparatul reprezentativ grupei este: Pui sote cu arpagic.

Tot prin sotare se pregătesc și ficățelei de pasăre, care se asociază apoi cu diverse garnituri (cartofi natur, piure de cartofi, legume sote).

Notă. Ficățelei de pasăre sotați se pot servi și ca gustare caldă alături de alte sortimente, pe același platou, specific modului de servire a gustărilor calde.

Tehnologia preparatelor din carne de pasăre cu sos roșu

Se folosesc sosuri roșii obținute separat și adăugate în preparat sau sosuri obținute din formare cu adaos de roșii proaspete, roșii din conservă sau pastă de tomate. Carnea se tratează termic prin înăbușire.

Exemple:

Pui cu roșii

Pui cu conopidă

Pui cu fasole verde

Ostropel din carne de pui

Curcan cu măsline

Tocană de inimi și pipote de pasăre.

Condiții de calitate a preparatelor de bază din carne de pasăre cu sos

Gramajul porției - corespunzător rețetarului, cu respectarea gramajului componentelor din structura porției.

Aspect - plăcut, bucățile de carne de pui și sosul bine fierte, carnea să-și păstreze forma inițială, sosul în cantitate corespunzătoare.

Culoarea - alb-gălbui pentru cele cu sos alb, specifică adaosurilor pentru celelalte.

Miros - plăcut de carne de pasăre fiartă, fără miros străin.

Gust - plăcut de carne de pasăre fiartă, fără gust străin, condimentare corespunzătoare, gustul specific sosului folosit.

Consistența - carnea bine fiartă, sosul semifluid, bine fiert, fără aglomerări.

Tehnologia preparatelor din carne de pasăre și crupe / paste făinoase

Reprezentativ pentru aceasta grupă sunt preparatele:

Pilaf cu carne de pui (pătrunjel verde)

Macaroane cu piept de pui (pastă de tomate)

Ambele se obțin prin fierbere, atât carnea cât și crupele / pastele făinoase ceea ce conferă o mare digestibilitate preparatelor și deci posibilitatea utilizării lor în alimentația dietetică.

Condiții de calitate

Aspect - carne de pui fiartă, porționată, cu garnitura de pilaf bine fiartă, omogenă, boabele de orez cu volum crescut, nesfărâmate, macaroanele nelipite între ele, fără lichid în exces.

Culoare - alb-gălbuie, roșiatică pentru macaroane.

Miros și gust - plăcute de carne fiartă și specifice adaosurilor, fără miros și gust străin.

Consistența - carnea bine fiartă, orezul bine fiert, nesfărâmat, paste bine fierte.

Preparate din carne de pasăre fără os

Se prepară prin frigere și se consideră *fripturi*; se asociază cu diferite garnituri și sosuri.

Pasărea se frige întreaga la cuptor și după răcire parțială se porționează pentru servire. Garniturile se obțin prin sotare, înăbușire sau fierbere.

Exemplu: Pui în caserolă

4. Preparate din pește și alte vietăți acvatice

A. Preparate din pește

Definiție

Preparatele de bază din pește sunt pregătite prin asociere cu legume, produse cerealiere și sosuri, fiind incluse în meniurile obișnuite dar și în cele pregătite pentru ocazii speciale.

Caracteristici

Preparatele de bază din pește se caracterizează prin:

- sortiment diversificat determinat de varietatea speciilor de pești utilizate în alimentație, a proceselor tehnologice aplicate pentru pregătirea lor și a posibilităților de asociere cu diferite alimente;
- posibilitate de utilizare în alimentația dietetică;
- timp relativ scurt de preparare;
- valoare nutritivă mare, determinată de proteinele complete, grăsimile ușor asimilabile, conținutul ridicat de vitaminele A și D și substanțe minerale (fluor, fosfor, iod);
- calități gustative deosebite și digestibilitate ușoară;
- se pot servi reci sau calde;
- grad de asimilare mare, aproximativ 97%, mai mare decât la carne (95%).

Preparatele de bază specifice bucătăriei românești obținute din pește sunt: marinata, plachia, zacusca de morun, peștele pescăresc, saramura de crap

Clasificare

1. *Preparate reci*, obținute prin:

- frigere la grătar: Crap spaniol, Scrumbii à la grecque;
- fierbere: Pană de somn cu usturoi, Știucă umplută;
- prăjire și fierbere: Zacuscă de morun.

2. *Preparate calde*, obținute prin:

- frigere la grătar: Frigărui de morun, Saramură de crap;
- frigere la cuptor: Crap matelot, Șalău pescăresc;
- fierbere: Rasol;
- prăjire: Păstrav meunière.

Materii prime și semipreparate

Peștele se utilizează o multitudine de specii de pești provenite din apele teritoriale ale României, din Marea Neagră și specii de import. Speciile de pești utilizați în producția culinară au fost prezentate la capitolul Materii prime și auxiliare.

Legumele se utilizează pentru fierberea peștelui (ceapă, morcovi, pătrunjel rădăcină), ca adaos în sosuri (roșii, ardei, ciuperci), pentru prepararea garniturilor (cartofi), pentru decor.

Produse cerealiere: făină, mălai (pentru prăjirea peștelui) și orezul (garnitură).

Sosurile folosite la preparatele culinare din pește, în funcție de temperatura de servire a preparatelor pot fi:

- sosuri reci:
 - sos verde pentru pește
 - sos de lămâie
 - sos vinegret
 - sos de hrean
 - sos de usturoi
 - maioneză și derivate
- sosuri calde:
 - sos alb cu vin
 - sos Colbert
 - sos meunière
 - sos suprem
 - sos olandez
 - sos Madera.

Procesul tehnologic

Verificarea calității peștelui se verifică starea de prospețime după culoarea branhiilor, aspectul exterior al solzilor, pielii, ochilor, rigiditatea musculară, care trebuie să fie conform normelor specificate în standardele de calitate în vigoare.

Prelucrarea preliminară a peștelui proaspăt, constă în:

- **curățarea de solzi** - cu un cuțit special, de la coadă către cap;
- **eviscerarea** - peștele se spintecă pe abdomen de la coadă la cap, se scot icrele sau lapții (dacă este cazul) se îndepărtează intestinele, după care se scot branhiile, iar la cap se îndepărtează și osul amar, care se delimitează capul de corp. Peștele mic sub 200g nu se spintecă, intestinele scoțându-se după ce se scot branhiile, apăsând pe abdomen și trăgându-le afară prin golul lăsat de branhiile;
- **decapitarea** - se face la nivelul capului osos care protejează branhiile (nu sub ele);
- **spălarea** - în jet de apă rece, cu menținerea timp cât mai scurt a peștelui în apă, pentru a evita trecerea substanțelor hidrosolubile în apa de spălare;
- **porționarea** - dacă e cazul;
- **filetarea** - se aplică pentru peștele mare (șalău, morun, somn, cod); se procedează astfel: se secționează transversal peștele în dreptul capului până la coloană și apoi se deplasează cuțitul orizontal de la cap spre coadă (de-a lungul coloanei vertebrale); se întoarce peștele cu 180° (cu partea care a fost pe blat deasupra) și se repetă operația pentru a scoate și al doilea fileu.

Pentru peștele congelat este necesară decongelarea care se poate face și în apă rece timp de 2-4 ore în funcție de mărime, ceea ce prezintă următoarele avantaje: timp mai scurt de prelucrare și reducerea oxidării substanțelor grase din stratul superficial al produsului și totodată evitarea pierderilor în greutate. Peștele mare sau bucățile mari de pește se *decongelează* lent, la temperaturi mai mici de 10°C, așezat pe mese sau pe stelaje. Este strict interzisă decongelarea peștelui lângă surse de căldură sau în apă fierbinte. Se mai pot folosi soluții de decongelare rapidă (soluții saline).

Prelucrarea termică: operațiile de prelucrare termică aplicate peștelui diferă de cele aplicate celorlalte tipuri de carne astfel:

Fierberea: peștele se introduce inițial în lichid acidulat cu oțet, suc de lămâie, suc de roșii, vin care trebuie să-l acopere complet. Se fierbe la foc lent 10-20 minute, în funcție de mărimea peștelui. Lichidul acidulat favorizează coagularea rapidă a proteinelor de la suprafață, împiedicând sfărâmarea peștelui și asigurând menținerea substanțelor nutritive și gustative.

Înăbușirea: încălzirea peștelui în grăsime și o cantitate mică de lichid. Se realizează de obicei la cuptor, constituind prima fază a procesului tehnologic.

Frigerea la grătar: bucățile de pește cu grosimea mai mică de 4 cm se ung cu ulei și se pun pe grătar. Se întoarce când este rumenit pe o parte. Sarea se adaugă la sfârșitul tratamentului termic, excepție făcând peștele fript pe grătar pentru saramură, când frigerea se face pe pat de sare grunjoasă.

Frigerea la cuptor (coacerea) - peștele se așază în tavă, se adaugă grăsimea și se introduce în cuptorul încins.

Prăjirea: peștele întreg sau porționat se zvântă bine, se sarează și se lasă 30-40 minute, se șterge cu un prosop uscat, se trece prin făină (simplă sau amestecată cu boia dulce) și se introduce imediat în grăsime încălzită la

temperatura de 160-180°C (într-o tigaie adâncă, în tigaia basculantă sau în bazinul cu ulei al friteuzei). Se prăjește pe ambele părți până se rumenește (culoare galben-aurie).

Celelalte operații din procesul tehnologic se execută diferențiat, în funcție de sortiment. Important este ca asocierea cu sosuri, legume, produse cerealiere și adaosuri să se facă cât mai adecvat, ținând cont și de ocazia cu care este servit preparatul, având în vedere faptul că preparatele din pește sunt foarte întâlnite la mese festive și în expozițiile de artă culinară.

Condiții de calitate

Gramajul porției - corespunzător rețetarului, cu respectarea gramajului componentelor din structura porției.

Aspect - plăcut, peștele bine tratat termic, nesfărâmat, să-și păstreze forma inițială, sosul în cantitate corespunzătoare.

Culoarea - corespunzătoare speciei de pește utilizat și tratamentului termic aplicat.

Miros - plăcut de pește proaspăt și specific adaosurilor folosite, fără miros străin.

Gust - plăcut, fără gust străin, condimentare corespunzătoare, gustul specific sosului folosit.

Consistența - peștele bine tratat termic, nesfărâmat, sosul de consistență specifică sortimentului.

B. Preparate din crustacee, moluște și batracieni

Carnea provenită de la aceste vietăți acvatice se caracterizează prin conținut ridicat de apă și proteine, cantități variabile de vitamina A, B1, B2 și săruri minerale (fosfor, potasiu).

Preparate din crustacee

Crustaceele se consumă sub formă de preparate pregătite prin asocierea cărnii cu sosuri, legume sau crupe. Preparatele se vor realiza numai din crustacee vii, care se recunosc prin faptul că se mișcă și au coada curbată. Carnea crustaceelor moarte este toxică, se lichefiază și se scurge sub forma unui lichid mucilaginos.

Pentru preparatele culinare se pot utiliza:

- crustacee de apă dulce (racul de râu sau de lac)
- crustacee de mare (crabul, crevetele, homarul, langusta).

Specific bucătăriei românești este racul. Carnea racului este albă, slabă, suculentă. Se găsește în clești și coadă. Preparatele din crustacee marine sunt specifice țărilor: Franța, Italia, Suedia, Finlanda, Olanda etc.

Procesul tehnologic

Prelucrarea preliminară

Spălarea: crustaceele se spală vii, unul câte unul, frecându-le dacă este cazul cu o perie de pai (se apucă cu degetul mare și arătătorul de partea superioară a corpului). Spălarea se face în mai multe ape, până când apa rămâne curată.

Scoaterea intestinului: se realizează la racii vii, spălați pe măsură ce se introduc la prelucrarea termică, prin răsucirea și tragerea lobului central al cozii. Homarul viu se ține cu mâna stângă și se taie în bucăți egale coada, urmărind articulațiile, apoi se detașează cleștii. Carcasa se taie în două pe lungime și se înlătură punga de la partea de sus a capului care conține în general pietriș.

Prelucrarea termică: se aplică fierberea sau înăbușirea.

Fierberea: introducerea crustaceelor vii în apa sau în supă de legume care clocotește. Cantitatea de lichid trebuie să fie suficientă, astfel încât să acopere crustaceele (cantitatea prea mare de lichid diminuează gustul specific). Fierberea se realizează cu vasul acoperit timp de 15-30 minute până când crusta devine roșie. Langusta bine spălată se fixează pe o scândură sau pe o lingură de lemn cu coada lungă, cu căușul spre cap, legând-o cu o sfoară pentru a-și menține forma în timpul fierberii. Se fierbe în apa clocotită cu sare, oțet și legume, la foc potrivit 35-40 minute

Exemple:

Scordolea de raci

Pilaf de raci.

Preparate din moluște

Moluștele au corpul moale, închis într-o cochilie calcaroasă. De obicei acestea se consumă vii, de aceea trebuie să fie foarte proaspete și foarte sănătoase. O simplă apăsare pe cochilie indică dacă animalul este viu, întrucât acesta se retrage instinctiv la cel mai mic deranjament. Moluștele cu valve ușor deschise se aruncă. Cele mai răspândite moluște comestibile sunt:

- de râu sau de lac: scoica
- de mare: midia și stridia
- de uscat (terestre): melcul.

Procesul tehnologic

Prelucrarea preliminară

Scoicile: se spală, se răzuie cu un cuțit pentru a îndepărta paraziții fixați pe cochilie. Se smulg filamentele fixatoare și se spală de mai multe ori cu multă apă și se scot imediat (scoicile nu se țin în apă).

Stridiile: sunt servite în stare naturală (vii) nu se răzuiesc, nu se spală înainte de a se deschide. Se deschid numai în momentul servirii, cu un cuțit special: se glisează lama cuțitului cu putere, pornind de la joncțiunea valvelor, se rupe ligamentul, se taie mușchiul aductor, se ridică capacul și se elimină sub curent de apă părțile de valve rupte în timpul desfacerii. Stridiile se montează de regulă pe platou oval (pentru fiecare porție) pe pat de gheață câte 6-12 bucăți / porție. Pot fi însoțite de lămâie sau sos de oțet, arpagic fin tocat și tartine cu unt

Melcii: se introduc într-o cantitate mare de apă, se amestecă schimbându-se apa de mai multe ori, pentru a înlătura resturile de frunze și pământ. Cu vârful unui cuțit mic se ridică peretele care închide cochilia; se

pun melcii într-o cratiță, se adaugă oțet, sare mare, făină, se amestecă și se lasă astfel 2 ore (amestecându-se din când în când), timp în care ies mucozitățile și málul. Apoi se spală în mai multe ape reci.

Prelucrarea termică: se aplică fierberea, sotarea, prăjirea, frigerea pe grătar.

Scoicile: midiile și stridiile prelucrate primar se fierb în apă sau supă de legume condimentată, timp de 8-10 minute. Când încep să se deschidă, se scoate carnea din valve, se prelucrează specific sortimentului.

Melcii se pot fierbe, prăji, frige sau trata termic la cuptor.

Exemple:

Scoici prăjite;

Midii și stridii pane;

Pilaf de midii;

Melci umpluți;

Melci rasol cu mujdei de usturoi;

Melci fripți

Preparate din batracieni

Dintre batracieni cea mai utilizată este broasca verde de apă. Se consumă numai picioarele (pulpele) din spate care au carnea albă, gustoasă și ușor de digerat, fiind asemănătoare cărnii de pui. Pe acest considerent li s-a dat denumirea de pui de baltă.

Operații tehnologice

Macerarea: Pulpele de pui de baltă se spală, se curăță de piele, se pun într-un vas împreună cu sare, piper, pătrunjel verde tocat, puțin oțet și se lasă la macerat circa 12-20 minute. Se prelucrează termic prin prăjire sau înăbușire.

Exemple:

Pui de baltă cu verdețuri

Pui de baltă pane

Pui de baltă meuniere

Pui de baltă cu sos Colbert.

5. Tehnologia preparatelor din vânat

Generalități

Carnea de vânat, utilizată ca materie primă pentru preparatele culinare provine de la:

- păsări sălbatice (potârniche, porumbel, prepeliță, fazan, rață și gâscă sălbatică);
- mamifere sălbatice (iepure, capră, porc mistreț, urs)

Caracteristicile cărnii de vânat:

- conținut mare de proteine,
- prezența substanțelor extractive cu azot,
- conținut scăzut de lipide.

Mirosul și gustul specific al cărnii de vânat, precum și țesutul fibros dezvoltat impun operații tehnologice specifice de fezandare și marinare.

Vânatul poate fi preparat într-o gamă foarte variată, cu adaos de legume, fructe și sosuri specifice.

Operații tehnologice comune:

- eviscerarea,
- fezandarea în blană sau penaj,
- înlăturarea penajului sau a blănii,
- marinarea (îndepărtarea mirosului neplăcut),
- porționarea după necesități.

Fezandarea naturală este procesul de maturare mai îndelungată care asigură frăgezirea cărnii de vânat. Se aplică vânatului întreg, în blană sau penaj, eviscerat, prin păstrarea acestuia suspendat într-o încăpere răcoroasă (sau prin expunere în vânt) timp de 2-5 zile, în funcție de specia și vârsta vânatului.

Marinarea sau fezandarea artificială se aplică după fezandarea naturală, având ca scop, pe lângă frăgezirea cărnii, înlăturarea mirosului neplăcut, specific vânatului, îmbunătățirea gustului și aromatizarea cărnii. Se poate realiza în următoarele variante:

- marinarea în baie crud (cu legume crude): carnea se porționează în bucăți mari, se așază într-un vas de lut sau emailat, se presară cu sare, piper boabe, cuișoare, foi de dafin, felii de ceapă, morcov, țelină, două părți de vin și o parte de oțet diluate cu apă. Se amestecă totul și se lasă la temperatura de 10-15°C, în funcție de specie, 2 până la 6 zile. Pentru vânatul tânăr marinarea poate dura 2-3 ore.
- marinarea în baie fiert: baiful se prepară din apă, zarzavat, condimente, oțet și vin alb. Acestea se fierb în vas acoperit timp de 5-6 minute, se retrage vasul de pe foc și se ține acoperit până se răcește. În cazul în care carnea se pregătește în aceeași zi, marinada se poate turna caldă peste vânat. Dacă vânatul se pregătește după câteva zile, compoziția de marinare se răcește și apoi se introduce carnea de vânat porționată, păstrându-se la rece, în vasul acoperit (fără să înghețe).

În perioada marinării, carnea trebuie întoarsă zilnic și păstrată în baie până la preparare, altfel se înnegrește și se usucă la suprafață. La baie se întrebuintează vin alb, cu aromă plăcută, diluat în părți egale cu apă. Oțetul va fi folosit în concentrație mică (o parte de oțet, 10 părți de apă). Pentru preparatele din carne de vânat, se recomandă ca în timpul prelucrării termice să se adauge câteva linguri de baie sau de vin alb.

Carnea bine maturată este succulentă, moale, fragedă; altfel carnea va avea miros și gust specifice.

Descrierea sortimentelor de preparate din vânat

A. Vânat cu blană

Din tranșare rezultă 2 categorii de carne:

- superioară (cotlet, mușchi, spinare, pulpă) din care se prepară escalop și șnițel;
- inferioară (carne de lucru) din care se prepara tocături, tocane.

Iepure

Caracteristic este faptul că se folosește carnea cu os. La preparatele din iepure se folosește sos Cumberland obținut din sos Madera cu jeleu de coacăze (este un sos gros, dulce).

Exemple:

- Iepure cu ciuperci;
- Iepure cu sos de lămâie;
- Iepure cu măsline;

Civet din carne de iepure (are în componență: arpagic, ciuperci, costiță afumată, sânge de iepure, baie).

Căprioară

Preparate specifice:

- Spinare de căprioară California – se prepară din mușchiul de pe spate lăsat cu os, cu sos Cumberland și cu piersici sau caise întregi de California.
- Medalion din carne de căprioară cu ciuperci – se prepară la fel ca medalionul de porc.

Porc mistreț

Se prepară șnițele, escalop, sarmale și tocană de porc mistreț.

Un preparat din cotlet: Cotlet de porc mistreț cu sos de vin

B. Vânat cu pene

Se pregătește sub forma fripturilor la cuptor cu sosuri specifice: sos brun cu suc de portocale amare și zahăr ars denumit sos bigarde.

Rața, gâsca și fazanul se prepară cu fructe (bucăți de fruct ca decor).

Exemple:

- Rața cu portocale;
- Fazan la tavă;
- Rața sălbatică ca la Bistrița;
- Gâscă sălbatică la cuptor.

Condiții de calitate

Aspect plăcut, decor specific.

Carnea să fie bine pătrunsă, fragedă, să-și mențină forma, culoarea specifică speciei. Sosul să fie potrivit de consistent, condimentat corespunzător. Asocierea rațională a componentelor pentru realizarea unor preparate echilibrate, cu un coeficient maxim de utilizare digestivă.

Să se consume în ziua în care au fost preparate.

6. Preparate de bază din carne tocată

Definiție

Sortimentul preparatelor de bază din structura meniurilor cuprinde și preparate din carne tocată, care se pregătesc din tocătură simplă sau asociată cu legume și sosuri.

Tocătura reprezintă compoziția rezultată din omogenizarea cărnii tocate cu diferite adaosuri. Caracteristica principală a tocăturii este finețea, care diferă în funcție de preparat și este determinată de diametrul ochiurilor sitei folosite la mașina de tocat (între 2 și 8 mm).

Preparatele din carne tocată se caracterizează prin:

- varietate sortimentală, care asigură diversificarea meniurilor;
- calități gustative și nutritive deosebite, determinate de varietatea componentelor și a procedeele termice aplicate;
- digestibilitate mai ușoară pentru tocăturile fierse sau fripte.

Materiile prime pentru tocătură sunt: carne fără os, de bovine, porcine, ovine sau din amestecul acestora, precum și din carne de pasăre, vânat, pește sau subproduse de carne.

Pentru preparatele de bază din carne tocată de mânzat, vită adultă și porc, rețetele prevăd utilizarea cărnii calitatea I, care cuprinde:

- carnea de mânzat și vită: greabăn, fleică, gâtul și salba, pieptul, rasolul anterior, prelucrat prin dezosare, și carnea rezultată din fasonare;
- carnea de porc: margine de fleică, fleică, mijloc de piept, carne rezultată din fasonare, fără bucăți de grăsime;
- carne de pui calitatea I fără cap și picioare.

Materii auxiliare

Se utilizează ca adaosuri la tocătură având rol tehnologic de legare și afănare a acestora, de îmbunătățire a calităților gustative și nutritive a produsului finit.

Rolul tehnologic al materiilor auxiliare și operațiile pregătitoare aplicate acestora

- Ceapa asigură calitățile gustative; se taie felii sau mărunț, se opărește sau se înăbușă, se răcește și se toacă odată cu carnea.
- Condimente (sare, piper, usturoi, cimbru, mărar, pătrunjel etc.) asigură calitățile gustative și aroma, favorizând digestia. Piperul se macină, usturoiul se pisează, verdeța se taie mărunț.
- Ouăle asigură legarea tocăturii datorită coagulării proteinelor. Se prelucrează primar (spălare, dezinfectare, clătire).
- Orezul asigură legarea și afănarea tocăturii; se adaugă la tocăturile utilizate pentru umplerea legumelor; se utilizează crud sau fiert puțin; în cazul utilizării orezului crud, în tocătură se va adăuga apă în cantitate dublă față de orez.
- Miezul de franzelă asigură legarea și afănarea tocăturii, se adaugă la tocăturile pentru chiftele, perișoare, pârhoale, mușchi tocat; se taie felii, se înmoaie (în apă sau în lapte rece), se stoarce bine.
- Legumele (cartofi, morcovi) asigură afănarea tocăturii, se adaugă la tocătura pentru chiftele; se spală, se curăță, se dau prin răzătoare.
- Bicarbonatul de sodiu asigură afănarea tocăturii și menținerea suculenței; se adaugă la tocătura pentru mititei.
- Apa rece reglează consistența tocăturii, asigură cantitatea de abur necesară prelucrării termice și asigură frăgezimea produsului.

Clasificare

Preparatele de bază din carne tocată se pot grupa în funcție de structura acestora (modul de utilizare a tocăturii) astfel:

- tocături crude: Mușchi tartar;
- tocături cu sos: Chiftele marinate, Chiftele cu sos de smântână;
- tocături în legume: Ardei umpluți, Roșii umplute;
- tocături în foi: Sarmale în foi de varză, Sărmăluțe în foi de viță (spanac);
- tocături în straturi cu legume sau paste făinoase: Musaca de cartofi, Varză à la Cluj;
- tocături fripte și prăjite: Pârjoale moldovenești; Mititei.

Procesul tehnologic de obținere a tocăturii cuprinde următoarele operații:

Verificarea calității cărnii

Se realizează prin examen organoleptic și se verifică prospețimea cărnii.

Pregătirea cărnii pentru tocare

Carnea se curăță de piele și de tendoane cu ajutorul unui cuțit, se spală, se zvântă și se taie bucăți mici. Pentru mașini de tocat cu acționare electrică, carnea se taie în bucăți de 80-120g.

Tocarea cărnii

Se realizează la mașina de tocat manuală, mașina de tocat cu acțiune electrică sau la mașina de tocat anexată robotului universal. În funcție de preparat, se pot aplica următoarele variante:

- carnea se toacă împreună cu ceapa opărită
- carnea se trece de două ori prin mașina de tocat; în această variantă prima dată se toacă numai carnea și apoi la retocare se adaugă ceapa opărită sau înăbușită și eventual miezul de franzelă înmuiat și bine stors.
- pentru tocătura din carne de vită și carne de porc se poate proceda astfel: se toacă întâi carnea de vită (cea mai slabă) și apoi carnea de porc cu ceapa opărită sau înăbușită. Această variantă asigură caracteristici corespunzătoare tocăturii și calități deosebite preparatelor la care se întrebunțează.

Prepararea tocăturii constă în amestecarea și omogenizarea cărnii tocate cu adaosurile prevăzute în rețetă (condimente, ouă, verdeță tăiată mărunț, etc).

Se poate realiza manual sau mecanic prin utilizarea malaxorului sau a robotului. În funcție de consistența tocăturii se poate adăuga câte puțină apă rece și se bate bine pentru omogenizare. Bateria tocăturii asigură înglobarea unei cantități de aer necesară afănării compoziției.

Utilizarea tocăturii

Tocătura preparată trebuie imediat utilizată deoarece prin păstrare se produc pierderi calitative și devine un mediu deosebit de favorabil dezvoltării și activării microorganismelor, iar produsul devine nociv prin consumare. Tocătura se poate utiliza pentru prepararea perișoarelor, chiftelelor, pârhoalelor sau pentru prepararea legumelor umplute, sarmalelor sau musacalelor.

Condiții de calitate a tocăturii crude

Tocătura care urmează să fie utilizată în procesul tehnologic trebuie să fie foarte proaspătă, având culoarea și mirosul specific felului de carne folosită la preparare, să fie omogenă și afănată.

Descrierea sortimentelor de preparate din carne tocată

Tehnologia tocăturilor crude

Tocăturile crude (Mușchi tartar) se pregătesc din mușchi de vacă (cap de mușchi) care nu suportă decât prelucrare primară de tocare a cărnii cu cuțitul sau cu satârul. Pentru prepararea mușchiului tartar se efectuează următoarele operații:

- curățarea mușchiului și îndepărtarea pielii de susținere;
- spălarea;
- tăierea;
- modelarea pe platou (sub formă de chiftea mai mare, la mijloc se formează un gol în care se așază un gălbenuș crud);
- aranjarea condimentelor (de jur împrejurul cărnii);
- servirea sosului (sos ketchup sau sos englezesc).

Notă. Întrucât nu suferă nici un tratament termic carnea trebuie să fie foarte proaspătă și să nu fi suferit nici operații de depozitare (refrigerare sau congelare), se utilizează carnea direct din tranșare. Acest lucru fiind greu de realizat (doar la restaurantele care au carmangerie proprie) și fiind și puțin în contradicție cu legislația sanitar-veterinară în vigoare, în ultimul timp s-a renunțat la prepararea Mușchiului tartar sau se prepară tratând termic carnea tocată prin frigere la grătar (lăsând-o mai în sânge).

Tehnologia tocăturilor cu sos

Tocăturile cu sos sunt preparate realizate din tocătură modelată sub formă rotundă sau aplatizată, prelucrată termic prin sotare sau prăjire și asociate cu sos alb, tomat sau brun.

Exemple:

- Chifteluțe marinate (sos tomat);
- Chifteluțe cu sos de smântână;
- Perişoare cu verdețuri (sos brun).

Tehnologia tocăturilor în legume

În producția culinară, această subgrupă de preparate este cunoscută sub denumirea de *legume umplute cu carne tocată*. Tocătura se pregătește în mod curent din carne de vită în amestec cu carne de porc. Se poate întrebuința însă și carne de pasăre, ovine și pește. Legumele utilizate pentru umplerea cu tocătura de carne pot fi proaspete (cartofi, dovlecei, praz, țelină, vinete, varză) sau conservate prin murare (castraveți și gogonele). Pentru pregătirea acestor mâncăruri, legumele umplute se asociază cu sos alb, sos tomat sau brun.

Exemple:

- Ardei umpluți;
- Roșii umplute.

Tehnologia tocăturilor în foi

Tocăturile în foi sunt cunoscute în practica culinară sub denumirea de *sarmale* în foi de varză, de viță, de spanac, de ștevie. Tocătura se obține din

carne de porc, vită, pasăre, vânat sau pește. Adăosul pentru legarea și afânarea compoziției este orezul, arpacașul sau amestecul acestora.

Exemple:

- Sarmale în foi de varză;
- Sărmaluțe în foi de viță.

Tehnologia tocăturilor în straturi cu legume

Preparatele din această subgrupă sunt formate din straturi alternative de tocătură, legume, paste făinoase sau orez. Legumele se pot tăia felii (cartofi, dovlecei, țelină, vinete) sau se pot tăia fire subțiri (varză albă murată). Preparatele din această subgrupă sunt cunoscute în practica culinară sub numele de *musaca*.

Procesul tehnologic de obținere a musacalelor:

Pregătirea legumei de bază: pentru prepararea musacalelor, legumele se spală, se curăță și se taie felii.

Prelucrarea termică a legumei de bază: în funcție de preparat se efectuează înăbușirea sau fierberea feliilor de legume.

Prepararea tocăturii: frecvent, tocătura pentru musaca se realizează din carne de vită calitatea I, trecută prin mașina de tocat. Ceapa se taie mărunt. Carnea tocată se înăbușă cu ceapa în grăsime și apă fierbinte, până scade lichidul și se înmoaie carnea. Se răcește. În funcție de preparat, se poate face retocarea. Se adaugă ouă, condimente (sare, piper), pătrunjel verde tăiat mărunt și se amestecă pentru omogenizare.

Formarea preparatului: preparatul se formează în tava unsă cu unt și tapetată cu pesmet. Se așază la bază un strat de felii de legume, deasupra acestuia tocătură, încă un strat de felii de legume și încă un strat de tocătură și peste aceasta feliile de legume rămase (în total 3 straturi de legume și două de tocătură). În cazul în care rețeta cuprinde roșii, acestea se vor tăia felii și se vor dispune între straturile de legume și carne și pe suprafața preparatului.

Prelucrarea termică: se realizează în cuptor, la temperatură moderată, timp de aproximativ 30 minute până când începe să se coacă.

Finalizarea structurii: constă în adăugarea peste preparatul scos de la cuptor a compoziției formate din făină, ouă, lapte sau iaurt, cașcaval ras sau a sosului Mornay, uneori cu adaos de pătrunjel verde tăiat mărunt. **Gratinarea:** prelucrarea termică timp de 15 minute, în cuptor când se realizează coagularea proteinelor din ouă și cașcaval, iar preparatul se rumenește.

Porționarea: musacaua se porționează în bucăți cu secțiunea pătrată sau dreptunghiulară, conform gramajului.

Montarea pentru prezentare: porțiile de musaca se montează pe platou sau farfurie, se toarnă deasupra sos tomat cald și se decorează cu pătrunjel verde tăiat mărunt. Sosul tomat se poate servi și separat în sosieră. Preparatul se servește cald.

Exemple:

- Musaca din cartofi;
- Musaca din dovlecei;
- Musaca din macaroane.

Tehnologia tocăturilor prăjite și fripte

Preparatele din această grupă sunt pregătite din tocătură simplă, modelată diferit, prăjită, friptă la grătar sau la cuptor. Se consideră fripturi și se servesc însoțite de garnituri și salate. Sunt foarte apreciate pentru gustul și aroma lor deosebit de plăcute.

Exemple:

Pârjoale moldovenești;

Drob de miel;

Mititei.

Friptură tocată berlineză

Mușchi à la Ștefania

Condiții de calitate

Tocătura preparată trebuie să-și păstreze forma, să fie afânată, succulentă, bine pătrunsă termic, potrivit condimentată.

Legumele să-și păstreze forma, gustul specific.

Sosul să fie bine fiert, de consistență corespunzătoare, condimentat suficient.

7. Preparate din crupe și paste făinoase

Preparatele din crupe și paste făinoase sunt apreciate datorită aspectului plăcut, gustului deosebit și valorii nutritive mari. Ele conțin glucide simple, poliglucide, în special amidon din crupe și paste făinoase plus protide complete din brânzeturi, lipide, vitamine din celelalte adaosuri (ciuperci, preparate din carne). Se prepară în general cu sos tomat, dar se pot prepara și cu sos alb.

În această grupă sunt incluse aceleași preparate din crupe și paste făinoase prezentate la capitolul Tehnologia antreurilor cu deosebirea că ele vor fi servite în gramaj mai mare (300 g / porție)

Condiții de calitate

Gramaj corespunzător la porție.

Montaj pe platou sau farfurie cu aspect plăcut, estetic, decor adecvat.

Forma bine definită pentru preparatele din crupe: găluște sau bulz (sferică), egale ca mărime, nedesfăcute, pastele să-și păstreze forma inițială.

Prelucrare termică corespunzătoare.

Structură afânată (găluște).

Gust și aromă plăcute, caracteristice componentelor.

Exemple:

Budincă din macaroane și sos tomat

Budincă din macaroane cu șuncă

Macaroane gratinate

Spaghete cu brânză

Tăiței cu brânză

Bulz ciobănesc

FIȘE TEHNOLOGICE

1. Conopidă cu sos de smântână

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
conopidă	kg	3,000	250 g
sos de smântână (rețeta nr.35, Cap.III)	kg	1,000	
pătrunjel verde	kg	0,050	
oțet	l	0,050	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Conopida se curăță, se spală. Se desfac buchețele și se mențin în apă rece cu sare și oțet. Se spală din nou. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Se prepară sosul de smântână după rețeta respectivă.

Tehnica preparării

Conopida se pune la fiert în apă cu sare, se scurge, se adaugă sosul de smântână și se fierbe 10 minute.

Prezentarea și servirea

Se servește fierbinte în timbal sau farfurie cu verdeață deasupra.

2. Ardei umpluți cu orez

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
ardei gras	kg	1,800	ardei: 180 g sos: 100 g
ulei	l	0,250	
orez	kg	0,300	
ceapă	kg	0,300	
zahăr	kg	0,020	
roșii	kg	0,400	
sos tomat (rețeta nr.45, Cap.III)	kg	1,000	
verdeață (mărar, pătrunjel verde)	kg	0,100	
pipër	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ardeii se curăță de cotoare și semințe, se spală și se scurg. Orezul se alege de impurități, se spală și se scurge. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Verdeța se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile se curăță, se spală, se taie capacele pentru ardei, restul se opăresc, se curăță de pieluță și se taie cuburi. Sosul tomat se prepară după rețeta respectivă.

Tehnica preparării

Ceapa se înăbușă în ulei cu adaos de apă. Se adaugă orezul, roșiile, sarea, piperul și zahărul. Se dă în fiert, apoi se introduce vasul la cuptor circa 20 minute. Se răcește, se adaugă mărarul verde. Cu această compoziție se umplu ardeii, se pun capacele de roșii. Se aranjează într-o tavă unsă și se introduc în cuptor circa 20 minute. Se scot, se adaugă sosul tomat, se fierb 20 minute la foc moderat.

Prezentarea și servirea

Se servesc la timbal sau farfurie, câte doi ardei la porție, cu sos și pătrunjel verde deasupra.

3. Musaca de legume cu sos tomat

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
morcovi	kg	0,400	250 g
cartofi	kg	1,200	
spanac	kg	0,500	
mazăre conservă	kg	0,200	
ceapă	kg	0,100	
unt	kg	0,100	
făină	kg	0,050	
smântână	kg	0,200	
ouă	buc.	3	
pesmet	kg	0,040	
cașcaval	kg	0,100	
sos tomat (rețeta nr.45, Cap.III)	kg	1,000	
verdeață	kg	0,050	
pipër	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Morcovii se curăță și se spală. Cartofii se spală, se fierb în coajă, se răcesc, se curăță și se taie felii. Spanacul se curăță, se spală în mai multe ape reci. Mazărea conservă se scurge de lichid, se trece prin jet de apă rece, se scurge. Verdeța se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina și pesmetul se cern. Ouăle se spală, se dezinfectează, se trec prin jet de apă rece. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Sosul tomat se prepară după rețeta respectivă.

Tehnica preparării

Legumele se pun la fiert în apă cu sare. După fierbere se răcesc și se taie felii. Spanacul se opărește, se răcește, se scurge și se taie fâșii mari. Din făină, smântână, 2/3 din cantitatea de unt și adaos de zeamă în care s-au fiert legumele se pregătește un sos de consistență tare. Se răcește, se adaugă legumele, cartofii, spanacul, mazărea, verdeța, ouăle bătute și piperul. Compoziția obținută se amestecă ușor. Într-o tavă unsă cu unt și tapetată cu pesmet se pune compoziția pregătită. Se adaugă cașcavalul și se introduce în cuptor pentru a se rumeni. După coacere se porționează.

Prezentarea și servirea

Se servește pe platou sau pe farfurie, cu sos tomat deasupra.

4. Praz cu măsline

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
praz	kg	0,700	praz: 120g măsline: 30 g sos: 125g
ulei	l	0,200	
pastă de tomate	kg	0,100	
oțet 9°	l	0,010	
ceapă	kg	0,400	
măsline	kg	0,300	
pătrunjel verde	kg	0,050	
făină	kg	0,050	
foi de dafin	kg	0,00025	
boia de ardei dulce	kg	0,001	
lămâie	kg	0,100	
pipér boabe	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Prazul se curăță, se spală și se taie bucăți cu lungimea de 5-6 cm. Măslinile se opăresc. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Pasta de tomate se diluează în apă. Lămâia se spală și se taie felii.

Tehnica preparării

Într-o tavă unsă cu 10 ml ulei se așază prazul și se introduce în cuptor pentru rumenire. În uleiul rămas se înăbușă ceapa, se adaugă pasta de tomate, foi de dafin, boia de ardei, pătrunjel verde, pipér boabe, făina dizolvată în apă rece, sare, oțet și se fierbe totul circa 10 minute. În sosul obținut se adaugă praz, măsline, apa necesară fierberii (circa 1,5 l), se amestecă puțin pentru uniformizare și se fierbe circa 20 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, cu pătrunjel verde deasupra și decor din felii de lămâie. Se servește cald sau rece.

5. Ghiveci din legume proaspete (de vară)

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
cartofi	kg	0,500	300 g
morcovi	kg	0,300	
varză albă	kg	0,400	
țelină rădăcină	kg	0,200	
ceapă	kg	0,250	
ardei gras	kg	0,300	
mazăre verde proaspătă	kg	0,500	
fasole verde proaspătă	kg	0,500	
dovlecei	kg	0,300	
vinete	kg	0,400	
roșii proaspete	kg	0,500	
pătrunjel rădăcină	kg	0,100	
ulei	l	0,250	
pastă de tomate	kg	0,100	
vin alb	l	0,100	
pătrunjel verde	kg	0,050	
pipér	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Cartofii, morcovii, țelina și pătrunjelul rădăcină, varza, dovleceii, vinetele se curăță, se spală și se taie cuburi, iar varza careuri. Mazărea și fasolea verde se curăță, se spală și se fierb. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii subțiri. Ardeiul gras se curăță, se spală și se taie felii. Roșiile se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii; 200 g se taie rondele. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă.

Tehnica preparării

Ceapa, morcovii, țelina și pătrunjelul rădăcină se înăbușă în ulei cu 200 ml apă. Se adaugă cartofii, vinetele, varza, dovleceii și fasolea verde. După 15 minute se adaugă ardei gras, mazăre, roșiile felii, pasta de tomate, pipérul, sarea și se continuă fierberea urmărindu-se să nu se lipească de vas. Deasupra se pun rondelele de roșii și se introduce preparatul în cuptor, iar spre sfârșitul tratării termice se adaugă vin și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în legumieră, pe platou sau farfurie, cu pătrunjel verde deasupra. Se servește cald sau rece.

această compoziție se formează găluște cu lingurița, care se fierb în apă clocotită cu sare. După fierbere găluștele se răcesc.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, 4-5 găluște la porție, cu pătrunjel verde deasupra. Se servește cald.

Notă. La papricașul de pasăre se adaugă și smântână.

10. Gulaș de porc

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
carne de porc cal.I	kg	1,700	carne: 100 g sos: 100g
ceapă	kg	0,500	
ulei	l	0,200	
smântână	kg	0,500	
boia de ardei iute	kg	0,002	
boia de ardei dulce	kg	0,003	
supă de oase	kg	0,500	
chimen	kg	0,002	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se zvântă, se porționează în 20 bucăți și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii.

Tehnica preparării

Bucățile de carne se înăbușă în ulei (100 ml) cu adaos de supă. Separat se înăbușă ceapa tot în 100 ml ulei și adaos de supă. Se adaugă peste carne, se completează cu restul de supă, se pune boia de ardei, chimen, piper, sare. Se fierbe înăbușit cu vasul acoperit. Se adaugă smântână și se mai fierbe 5 minute pentru uniformizarea gustului.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în legumieră sau pe farfurie. Se servește cald.

11. Șnițel natur din carne de porc

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
pulpă-spată	kg	1,000	carne: 80 g cartofi natur: 100 g sos: 100g
făină	kg	0,080	
ulei	l	0,150	
supă de oase	kg	0,800	
pătrunjel verde	kg	0,050	
sare	kg	0,015	
Garnitură			
cartofi natur	kg	1,500	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se zvântă, se porționează în 10 bucăți care se bat cu ciocanul de carne și se sarează. Făina se cerne. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt.

Tehnica preparării

Bucățile de carne se trec prin făină și se înăbușă în ulei (100 ml) cu adaos de supă (150 g). Se adaugă restul de supă și se fierbe circa 10 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, cu pătrunjel verde deasupra. Se servește cu garnitură de cartofi natur.

12. Escalop de porc cu sos de vin

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
pulpă-spată	kg	1,200	carne: 80 g cartofi natur: 100 g sos: 100g
făină	kg	0,075	
ulei	l	0,150	
sos brun spaniol (rețeta nr. 39, Cap.III)	kg	1,100	
vin roșu	l	0,100	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se zvântă, se porționează în 20 bucăți care se bat cu ciocanul de carne și se sarează. Făina se cerne.

Tehnica preparării

Bucățile de carne se trec prin făină și se înăbușă în ulei (100 ml) cu adaos de apă. Se adaugă sos brun, sare și se fierbe circa 20 minute. La sfârșitul fierberii se adaugă vin.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie (câte două bucăți de carne la o porție). Se servește cald cu diferite garnituri (cartofi natur, legume, orez).

13. Friptură de porc cu ciuperci

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
pulpă-spată	kg	1,600	carne: 60 g ciuperci: 100 g sos: 100 g
făină	kg	0,020	
ulei	l	0,150	
ceapă	kg	0,100	
ciuperci proaspete sau	kg	0,500	
conservă	kg	0,250	
costiță afumată	kg	0,150	
boia de ardei dulce	kg	0,003	
smântână	kg	0,200	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se zvântă, se porționează se bate puțin și se sarează. Ciupercile proaspete se curăță, se spală cu multă apă și se taie lame. Dacă se folosesc ciuperci conservă, acestea se scurg de lichid, se trec prin jet de apă rece și se taie lame. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Costița afumată se taie cuburi mici. Făina se cerne.

Tehnica preparării

Bucățile de carne se înăbușă în ulei cu 100 ml apă și se scot separat. În uleiul rămas, se înăbușă ceapa și ciupercile, se adaugă 200 ml apă, costița afumată, continuând înăbușirea 10 minute. Se adaugă boia, apă (300 ml), făina dizolvată în smântână, se fierbe totul circa 15 minute. Sosul se toarnă peste carne și se fierb împreună aproximativ 15 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald cu diferite garnituri din cartofi, legume ș.a.

14. Cotlet de porc cu sos picant

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
cotlet	kg	1,500	carne: 100 g sos: 100g
făină	kg	0,100	
ulei	l	0,150	
sos picant (rețeta nr. 40, Cap. III)	kg	1,100	
tarhon conservat	kg	0,030	
pătrunjel verde	kg	0,050	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Cotletul se spală, se zvântă, se porționează în 10 bucăți, care se bat puțin cu ciocanul de carne și se sarează. Făina se cerne. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Tarhonul se taie mărunt.

Tehnica preparării

Bucățile de cotlet se trec prin făină și se înăbușă în ulei cu 100 ml apă. Se adaugă sos picant, tarhon și se fierb împreună circa 30 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, cu pătrunjel verde deasupra. Se servește cald.

15. Medalion de porc cu sos demi-glace

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
file de porc	kg	1,500	carne: 100 g cruton: 30g sos: 100g
făină	kg	0,100	
ulei	l	0,150	
sos demi-glace (rețeta nr. 42, Cap. III)	kg	1,100	
pâine albă	kg	0,400	
unt	kg	0,050	
pătrunjel verde	kg	0,050	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Fileul se spală, se zvântă, se porționează, se bate puțin cu ciocanul de carne și se sarează. Făina se cerne. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Pâinea se curăță de coajă, se taie în 10 felii de formă rotundă.

Tehnica preparării

Bucățile de carne se trec prin făină și se înăbușă în ulei cu 100 ml apă. Se adaugă sos demi-glace și se fierb împreună circa 30 minute. Feliile de pâine se stropesc cu unt topit și se introduc în cuptor pentru 5 minute. Pe fiecare felie de pâine se așază câte o bucată de carne și se napează cu sos.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, cu pătrunjel verde deasupra. Se servește cald, cu diferite garnituri din legume, cartofi, ciuperci ș.a.

16. Piept de porc cu varză

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
piept de porc	kg	1,600	carne: 100 g varză: 250g
ceapă	kg	0,200	
ulei	l	0,150	
varză albă murată	kg	3,500	
pastă de tomate	kg	0,100	
roșii proaspete sau	kg	0,400	
roșii conservă	kg	0,200	
boia de ardei dulce	kg	0,002	
cimbru	kg	0,001	
piper	kg	0,001	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea de porc se spală, se zvântă, se porționează în 10 bucăți și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Varza se curăță de cotoare, se spală, se taie fâșii. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie sferturi. Pasta de tomate se diluează cu 100 ml apă.

Tehnica preparării

Bucățile de carne și ceapa se înăbușă în ulei cu 50 ml apă, apoi carnea se scoate separat. Peste ceapă se adaugă pastă de tomate, varză, apă sau zeamă de la varză (circa 1 l), boia de ardei, piper, cimbru, sare și se continuă fierberea circa 30 minute. Bucățile de carne se așază peste varză și se introduce vasul în cuptor pentru circa 1 oră.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau pe farfurie. Se servește cald.

17. Ciolan de porc cu cartofi

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
rasol de porc cu os fără cheie	kg	2,800	ciolan: 200 g cartofi: 150 g ceapă și sos: 50 g
cartofi	kg	2,500	
ceapă	kg	0,600	
ulei	l	0,150	
roșii conservă	kg	0,250	
pătrunjel	kg	0,050	
foi de dafin	kg	0,00025	
cimbru	kg	0,001	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Rasolul de porc se curăță de tendoane, se porționează în 10 bucăți care se opăresc și se spală cu apă rece. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile se scurg de suc și se taie felii. Cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi.

Tehnica preparării

Rasolul se înăbușă la cuptor într-o tavă cu ulei (75 ml), zeamă de la roșii și puțină apă. Se adaugă apoi apă fiartă (circa 2 l) și se fierbe pe plită, în vas acoperit. Se adaugă piper și sare. Separat ceapa se înăbușă cu restul de ulei și 100 ml apă. Cartofii se fierb în apă cu sare (natur).

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, cu felii de roșii deasupra, ceapa înăbușită și garnitură din cartofi natur cu pătrunjel verde deasupra. Se servește cald.

18. Ficat de porc papricat

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
ficat	kg	1,500	ficat: 100 g cartofi: 150 g sos: 100g
ceapă	kg	0,500	
ulei	l	0,200	
ardei gras	kg	0,250	
vin alb	l	0,100	
supă de oase	kg	1,000	
boia dulce	kg	0,005	
pătrunjel	kg	0,050	
pipër	kg	0,002	
sare	kg	0,020	
Garnitură			
cartofi natur	kg	1,500	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ficatul se spală, se taie în 5-6 bucăți la o porție. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Ardeiul gras se curăță, se spală și se taie fâșii. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt.

Tehnica preparării

Bucățile de ficat se înăbușă în 100 ml ulei cu 100 ml apă. Ceapa și ardeiul gras se înăbușă în 100 ml ulei și 100 ml apă. Se adaugă boia de ardei, supă de oase, sare și se fierb 10-20 minute. Sosul obținut se toarnă peste bucățile de ficat și se mai fierbe 10 minute. Spre sfârșitul fierberii se adaugă vin.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau pe farfurie, cu garnitură de cartofi natur cu pătrunjel verde deasupra. Se servește cald.

19. Sote de rinichi

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
rinichi de porc	kg	2,000	rinichi: 100 g cartofi natur: 150 g sos: 100 g
morcovi	kg	0,150	
ulei	l	0,200	
pătrunjel rădăcină	kg	0,150	
ceapă	kg	0,200	
făină	kg	0,050	
oțet balsamic	l	0,020	
muștar	kg	0,050	
vin	l	0,100	
pipер	kg	0,001	
sare	kg	0,020	
Garnitură			
cartofi natur	kg	1,500	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Rinichii se taie jumătăți, se îndepărtează capsula, se țin în apă cu oțet balsamic 30 minute, se opăresc, se răcesc și se taie cuburi mici. Morcovii și pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală și se taie cuburi mici. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt, se opărește și se scurge. Făina se cerne.

Tehnica preparării

Rinichii se înăbușă în ulei (75 ml) cu 100 ml apă. Ceapa, morcovii și pătrunjelul rădăcină se înăbușă în 75 ml ulei cu 100 ml apă. Se adaugă muștar, făina dizolvată în apă rece, circa 1 l apă fiartă, sare, pipër și se fierbe totul aproximativ 20 minute. Sosul format se pasează peste rinichi și se continuă fierberea încă 20 minute. Spre sfârșitul fierberii se adaugă vin.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, cu garnitură de cartofi natur. Se servește cald.

20. Carne de vită cu roșii

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
carne de vită cal. I	kg	1,800	carne: 100 g sos cu roșii: 250 g
ceapă	kg	0,300	
ulei	l	0,200	
roșii proaspete sau	kg	2,700	
roșii conservă	kg	1,350	
făină	kg	0,050	
usturoi	kg	0,030	
pastă de tomate	kg	0,100	
zahăr	kg	0,025	
pătrunjel verde	kg	0,050	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se curăță de piele, se spală, se zvântă, se taie bucăți și se sarează. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se curăță, se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Pasta de tomate se diluează cu 100 ml apă. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt, se opărește și se scurge. Făina se cerne. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt.

Tehnica preparării

Carnea se înăbușă în ulei (100 ml) cu 100 ml apă împreună cu ceapă, usturoi și sare. Se adaugă făina dizolvată în apă rece și pasta de tomate. Se completează cu lichid necesar fierberii (circa 2 l apă fiartă) și se fierbe înăbușit circa 2 ore. Roșiile se așază într-o tavă cu ulei (100 ml) și 100 ml apă și se introduc în cuptor timp de 10 minute. Când carnea este fiartă, se adaugă roșii, piper, zahăr și se continuă fierberea 5-10 minute la cuptor.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

21. Carne de vită cu spanac

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
carne de vită cal. I	kg	1,800	carne: 100 g sos și spanac: 200 g
spanac	kg	2,700	
ulei	l	0,150	
ceapă	kg	0,300	
pastă de tomate	kg	0,100	
făină	kg	0,050	
usturoi	kg	0,020	
lămâie	kg	0,100	
nucșoară	kg	0,002	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se curăță de piele, se spală, se zvântă, se porționează în 10 bucăți și se sarează. Spanacul se curăță, se spală în mai multe ape reci, se opărește și se scurge. Se taie bucăți mari. Pasta de tomate se diluează cu 100 ml apă. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt, se opărește și se scurge. Făina se cerne. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Lămâia se spală; 50 g se taie felii subțiri și din 50 g se extrage sucul.

Tehnica preparării

Carnea se înăbușă în ulei (100 ml) cu 100 ml apă împreună cu ceapa. Se adaugă făina dizolvată în apă rece, usturoi și pasta de tomate. Se completează cu lichid necesar fierberii și se fierbe înăbușit circa 30 minute. Când carnea este aproape fiartă, se adaugă spanacul și se continuă fierberea circa 20 minute. Înainte de a se retrage vasul de pe foc se adaugă piper, nucșoară și suc de lămâie.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau în legumieră, cu decor din felii de lămâie. Se servește cald.

22. Blanchetă de vită

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
pulpă-spată de vită	kg	1,700	carne: 100 g sos: 60 g legume: 200 g
cartofi	kg	1,600	
morcovi	kg	0,500	
țelină rădăcină	kg	0,200	
ceapă	kg	0,150	
mazăre conservă	kg	0,600	
făină	kg	0,200	
ouă	buc.	2	
unt	kg	0,100	
pătrunjel verde	kg	0,050	
lămâii	kg	0,100	
foi de dafin	kg	0,00025	
piper boabe	kg	0,002	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Morcovii, țelina și ceapa se curăță, se spală. Mazărea conservă se scurge de lichid, se trece sub jet de apă rece. Făina se cerne. Lămâia se spală și i se extrage sucul. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece, se separă albușurile de gălbenușuri. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt.

Tehnica preparării

Carnea se fierbe în apă cu sare, se spumează, se adaugă morcovi, țelină, ceapă și piper boabe. Carnea fiartă și legumele se scot din supă; carnea se taie în 20 bucăți (câte două la porție), iar morcovii și țelina se taie cuburi. Supa se strecoară și se folosește la prepararea sosului cu făină, gălbenușuri de ou, unt (50 g), foi de dafin, sare și suc de lămâie. În sosul fiert se pun bucățile de carne și se fierb împreună 10-15 minute. Cartofii fierti se amestecă cu legumele tăiate, cu mazărea și se adaugă unt topit deasupra.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, montat astfel: bucăți de carne cu sos și garnitură din legume. Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

23. Tocană din carne de vită cu roșii

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
pulpă-spată	kg	1,200	carne: 80 g sos: 50 g roșii: 30 g
smântână	kg	0,200	
ulei	l	0,150	
roșii proaspete	kg	0,350	
pastă de tomate	kg	0,050	
făină	kg	0,100	
supă de oase	kg	0,500	
vin alb	l	0,100	
cimbru	kg	0,001	
chimen	kg	0,002	
piper boabe	kg	0,001	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se zvântă, se porționează în 10 bucăți, care se bat și se sarează. Roșiile se spală și se taie felii. Pasta de tomate se diluează cu 100 ml apă. Făina se cerne.

Tehnica preparării

Bucățile de carne se trec prin 50 g făină, se înăbușă în 100 g ulei și 100 g supă, se scot separat. Se prepară un sos din 50 g ulei, făină dizolvată în 50 g supă rece, pastă de tomate, supă de oase, sare, piper, cimbru, jiul de carne și smântână. Se fierbe circa 15 minute. Se strecoară peste carne și se mai fierbe circa 15 minute. Spre sfârșit se adaugă vin.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie cu decor din felii de roșii. Se servește cald cu diferite garnituri (cartofi, orez ș.a.).

24. Sote Nicorești

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
mușchi de vită bucăți	kg	1,600	carne: 100 g sos: 100 g legume: 110 g
ulei	l	0,150	
sos brun spaniol (rețeta nr. nr. 39, Cap.III)	kg	0,700	
costiță afumată	kg	0,350	
arpagic	kg	0,800	
ciuperci proaspete <i>sau</i>	kg	0,500	
ciuperci conservă	kg	0,250	
roșii proaspete <i>sau</i>	kg	0,500	
roșii conservă	kg	0,200	
vin alb	l	0,200	
morcovi	kg	0,400	
usturoi	kg	0,015	
pătrunjel verde	kg	0,050	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală și se taie bucăți mici. Costița afumată se taie mărunt. Arpagicul se opărește și se curăță de coajă. Ciupercile proaspete se curăță, se spală și se taie lame. Dacă se folosesc ciuperci conservă, acestea se scurg de lichid, se clătesc cu apă rece și se taie lame. Morcovii se curăță, se spală și se taie forme rotunde. Roșiile proaspete se spală și se taie felii. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Sosul brun se prepară după rețeta respectivă.

Tehnica preparării

Carnea se înăbușă în ulei (50 ml) cu 100 ml apă și se scoate separat. Ciupercile și costița se înăbușă în 50 ml ulei și 50 ml apă. Separat se înăbușă morcovii și arpagicul cu 50 ml ulei și 100 ml apă. Bucățile de carne se fierb în sosul brun, când sunt aproape fierte se adaugă arpagic, morcovi, ciuperci, costiță, sare, roșii, piper, usturoi și se fierb împreună 15 minute. Spre sfârșitul fierberii se adaugă vin și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou cu pătrunjel verde deasupra. Se servește cald.

25. Antricot craiovean

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
antricot	kg	1,400	carne: 100 g sos: 100 g orez: 100 g
costiță afumată	kg	0,300	
ulei	l	0,200	
roșii proaspete	kg	2,000	
făină	kg	0,100	
ardei gras	kg	0,300	
usturoi	kg	0,050	
pătrunjel verde	kg	0,050	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,020	
soluție pentru marinat (rețeta nr. 6, Cap.III)	kg	1,000	
Garnitură			
orez simplu	kg	1,000	
Decor			
salată verde	kg	0,100	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Antricotul se spală, se zvântă, se porționează în 10 bucăți și se marinează într-una din soluțiile de marinat pentru antricot, prezentate la Cap. III. Fiecare bucată se întinde puțin cu ciocanul de carne, se sarează. Făina se cerne. Costița afumată se taie cuburi mici. Roșiile se spală, se decojesc și se taie felii. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Ardeii grași se spală, se curăță și se taie fâșii. Salata verde se curăță, se spală frunză cu frunză sub jet de apă rece.

Tehnica preparării

Feliile de antricot se trec prin făină, se înăbușă în ulei cu adaos de apă. Se adaugă costiță, roșii, sare, piper, ardei gras, usturoi. Se continuă fierberea. La sfârșitul fierberii se adaugă pătrunjel verde.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe farfurie. Se servește cald, cu garnitură de orez și decor de salată verde.

26. Antricot timișorean

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
antricot	kg	1,500	antricot: 100 g garnitură: 125 g
bacon	kg	0,250	
ciuperci conservă	kg	0,250	
ulei	l	0,200	
pastă de tomate	kg	0,100	
ceapă	kg	0,100	
miez de nucă	kg	0,075	
unt	kg	0,100	
vin roșu	l	0,100	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Antricotul se spală, se zvântă, se porționează în 10 bucăți. Baconul se taie fâșii. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Ciupercile conservă se scurg de lichid, se trec prin jet de apă rece și se taie lame. Miezul de nucă se usucă în tavă la cuptor și se taie bucăți mari. Pasta de tomate se diluează cu apă.

Tehnica preparării

Bucățile de antricot se sarează și se piperează, se înăbușă în ulei cu puțină apă. Se scot separat și în uleiul rămas se înăbușă timp de 10 minute ceapa, baconul, ciupercile și miezul de nucă, adăugându-se piper, sare, pastă de tomate. Peste fiecare din bucățile de antricot se așază compoziția de ciuperci cu bacon și miez de nucă, iar deasupra câte un cubuleț de unt. Se introduc în cuptor 3-5 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou. Se servește cald. Se poate servi și flambat, situație în care nu se mai ține la cuptor.

27. Vrabioară de vită Dumbrava

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
vrăbioară	kg	1,500	carne: 100 g sos, ou, șuncă: 125 g
șuncă	kg	0,300	
ouă	buc.	10	
ulei	l	0,200	
pastă de tomate	kg	0,100	
sos picant (rețeta nr.40, Cap.III)	kg	0,500	
făină	kg	0,100	
roșii proaspete	kg	0,250	
ceapă	kg	0,100	
vin	l	0,100	
oțet 9°	l	0,050	
cimbru	kg	0,002	
pătrunjel verde	kg	0,050	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Vrabioara se spală și se porționează în 10 bucăți. Șunca se taie julienne. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece. Roșiile se curăță, se spală, se decojesc, se taie sferturi și se scot semințele. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Făina se cerne. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează cu apă.

Tehnica preparării

Vrabioara se condimentează cu sare, piper, cimbru și se înăbușă în 150 ml ulei cu adaos de apă. Se adaugă ceapa, stropindu-se din când în când cu vin. Spre sfârșit se adaugă pasta de tomate, roșiile și sosul picant. Șunca se înăbușă separat în 50 ml ulei și apă. Se prepară 10 ochiuri românești în apă cu oțet.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie astfel: bucăți de vrăbioară, deasupra sos picant, șuncă și ou ochi.

28. Tournedos podgorean

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
mușchi de vită	kg	1,400	mușchi de vită: 100 g sos, mere, piersici: 100 g cartofi prăjiți: 100 g cruton: 30 g
pâine	kg	0,300	
ulei	l	0,150	
unt	kg	0,100	
mere	kg	0,400	
piersici compot	kg	0,500	
pastă de tomate	kg	0,050	
vin roșu	l	0,100	
mentă proaspătă	kg	0,030	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,030	
Garnitură			
cartofi prăjiți	kg	1,000	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Mușchiul de vită se spală, se zvântă, se curăță de piele și se porționează în 10 bucăți. Se sarează. Franzela se parează și se taie în 10 felii. Merele se curăță de coajă și semințe, se spală și se taie felii. Menta se curăță, se spală, jumătate din cantitate se taie mărunt, restul se lasă frunzulițe pentru decor.

Tehnica preparării

Mușchiul de vită se înăbușă în ulei cu puțină apă; se adaugă vin, pastă de tomate, mentă tăiată mărunt și sirop din compotul de piersici. După pătrundere, bucățile se scot separat. Feliile de franzelă se prăjesc în unt (50 g) la cuptor. Feliile de mere se sotează în unt (50 g). Preparatul se montează astfel: bucățile de mușchi se așază pe feliile de franzelă, se acoperă cu feliile de mere și piersici și cu sos rezultat de la înăbușirea mușchiului.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou cu garnitură de cartofi prăjiți și decor din frunze de mentă.

29. Tournedos voievodal

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
mușchi de vită	kg	1,500	mușchi de vită: 100 g sos cu ciuperci: 100 g legume sote: 100 g cruton: 30 g
ciuperci conservă	kg	0,300	
cașcaval	kg	0,400	
ulei	l	0,250	
roșii proaspete	kg	0,500	
unt	kg	0,050	
sos ketchup	kg	0,200	
pâine	kg	0,300	
lapte	l	0,500	
ouă	buc.	2	
pătrunjel verde	kg	0,050	
pipér	kg	0,002	
sare	kg	0,030	
Garnitură			
legume sote	kg	1,500	
Decor			
salată verde	kg	0,100	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Mușchiul de vită se spală, se zvântă, se curăță de piele și se porționează în 10 bucăți. Se sarează. Franzela se parează și se taie în 10 felii. Ciupercile se scurg de lichid, se trec prin jet de apă rece, se taie lame. Cașcavalul se taie în 10 felii. Roșiile se spală, se decojesc, se taie jumătăți. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Salata verde se curăță, se spală frunză cu frunză în jet de apă rece. Ouăle se spală, se dezinfectează, se trec prin jet de apă rece.

Tehnica preparării

Mușchiul de vită se înăbușă în ulei, cu unt și puțină apă, astfel încât în mijloc să rămână în sânge. Feliile de franzelă se trec prin lapte, ou bătut și se prăjesc în ulei. Ciupercile se înăbușă în ulei și apă, se adaugă vin, sare, pipper și pătrunjel verde. Se fierbe sosul până capătă consistență. Preparatul se montează astfel: bucățile de mușchi se așază pe feliile de franzelă, se unge deasupra cu sos ketchup, se adaugă compoziția de ciuperci, o jumătate de roșie, se acoperă cu felii de cașcaval și se introduc în cuptor pentru gratinare.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou cu garnitură de legume sote și decor de salată verde.

30. Limbă cu mărar

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
limbă de vită fără șlung	kg	1,700	limbă de vită: 100 g sos cu mărar: 150 g
sos brun spaniol (rețeta nr. 39, Cap. III)	kg	1,500	
ceapă	kg	0,150	
morcovi	kg	0,150	
țelină rădăcină	kg	0,100	
vin roșu	l	0,100	
mărar verde	kg	0,200	
lămâie	kg	0,100	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Limba de vită se curăță, se opărește, se spală din nou cu apă rece. Ceapa, morcovii și țelina se curăță, se spală și se crestează. Mărarul se curăță, se spală; 150 g se opărește și se taie mai mare, 50 g se taie mărunț. Lămâia se spală și se taie felii.

Tehnica preparării

Limba de vită se pune la fiert în apă rece cu sare, se spumează, se adaugă legumele și se fierb împreună. Limba fiartă se scoate într-un vas cu apă rece, se curăță de pielea și se taie bucăți (două la porție). Bucățile de limbă se fierb 10-15 minute în sosul brun, se adaugă mărar (150 g) și spre sfârșit vin.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, cu mărar verde deasupra și decor de lămâie. Se servește cald.

31. Miel cu tarhon

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
carne de miel cu os	kg	1,550	carne cu os: 100 g tarhon și sos: 130 g
sos brun spaniol (rețeta nr. 39, cap. III)	kg	1,000	
ulei	l	0,150	
oțet 9°	l	0,030	
tarhon	kg	0,600	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se porționează și se sarează. Tarhonul se curăță de rămurile, se spală, se opărește în apă clocotită cu sare și oțet, se răcește și se taie bucăți de circa 4 cm lungime. Sosul brun se prepară după rețeta respectivă.

Tehnica preparării

Bucățile de carne se înăbușă în ulei cu 100 ml apă, circa 15 minute. Se adaugă sos brun și se fierb împreună 30 minute. Se pune tarhon, sare și se continuă fierberea încă 10 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald.

32. Stufat de miel

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
carne de miel cu os	kg	1,550	carne cu os: 100 g legume și sos: 250 g
sos brun spaniol (rețeta nr. 39, cap. III)	kg	0,750	
ulei	l	0,150	
oțet 9°	l	0,050	
ceapă verde	kg	2,000	
usturoi verde	kg	0,500	
ceapă	kg	0,200	
pătrunjel verde	kg	0,050	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Ceapa și usturoiul verde se curăță, se spală și se taie bucăți de 5 cm. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Sosul brun se prepară după rețeta respectivă.

Tehnica preparării

Bucățile de carne se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă, se adaugă apă fiartă (circa 500 ml) și se fierb înăbușit. Se adaugă sosul brun și se fierb împreună 10 minute. Separat, ceapa, usturoiul și ceapa verde se înăbușă în 100 ml ulei cu 100 ml apă. Peste bucățile de carne și sos se adaugă sare, piper, oțet și pătrunjel verde. Se fierb împreună 10-15 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în legumieră sau farfurie, bucăți de carne cu os, sos și alături legume înăbușite. Se servește cald.

33. Miel cu spanac

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
carne de miel cu os	kg	1,550	carne cu os: 100 g spanac și sos: 180 g
ceapă	kg	0,200	
ulei	l	0,200	
spanac	kg	2,500	
făină	kg	0,075	
pastă de tomate	kg	0,100	
lămâie	kg	0,200	
usturoi	kg	0,020	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Spanacul se curăță, se spală în mai multe ape reci, se opărește, se răcește cu apă și se taie bucăți. Lămâia se spală; jumătate se taie rondele și din cealaltă jumătate se extrage sucul. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Pasta de tomate se diluează cu 100 ml apă.

Tehnica preparării

Bucățile de carne se înăbușă în 50 ml ulei cu 100 ml apă, apoi se scot separat. În 150 ml ulei, se adaugă făina dizolvată cu 100 ml apă rece, ceapă, usturoi, piper, sare, pastă de tomate, circa 1 l apă fiartă și se fierb. Peste bucățile de carne se pasează sosul fiert și se fierb împreună. Când carnea este aproape fiartă, se adaugă spanac și se mai fierbe 10-15 minute. Spre sfârșit se adaugă suc de lămâie.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în legumieră sau farfurie, cu decor din felii de lămâie. Se servește cald.

34. Tocană de miel

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
carne de miel cu os	kg	1,550	carne cu os: 100 g sos: 180 g
ceapă	kg	1,000	
ulei	l	0,200	
roșii proaspete sau	kg	0,500	
conservă	kg	0,250	
boia de ardei dulce	kg	0,002	
pastă de tomate	kg	0,100	
usturoi	kg	0,030	
vin alb	l	0,100	
cimbru	kg	0,002	
pătrunjel verde	kg	0,050	
pipér	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunț. Roșiile proaspete se curăță, se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Pasta de tomate se diluează cu 100 ml apă. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț.

Tehnica preparării

Bucățile de carne se înăbușă în 50 ml ulei cu 100 ml apă, apoi se scot separat. În 100 ml ulei cu 100 ml apă se înăbușă ceapa, se adaugă pastă de tomate, usturoi, boia de ardei, cimbru, roșii, pipér, sare și bucățile de carne. Se completează cu apă fiartă (circa 800 ml), se continuă fierberea. Spre sfârșit se adaugă vin și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, cu pătrunjel verde deasupra. Se servește cald.

35. Miel cu cușcuș

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
carne de miel cu os	kg	1,600	carne: 100 g sos: 100 g pilaf: 100 g
unt	kg	0,100	
ulei	l	0,100	
foi de dafin	kg	0,0005	
supă	kg	1,300	
cușcuș	kg	0,350	
mărar verde	kg	0,050	
pipér	kg	0,002	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se opărește și se spală din nou. Cușcușul se alege de impurități și se spală din nou. Mărarul se curăță, se spală și se aleg rămurele.

Tehnica preparării

Carnea se fierbe în apă cu sare. Cușcușul se fierbe într-un kilogram de supă cu sare și pipér. Într-o tavă unsă cu unt se așază un strat de cușcuș, deasupra carnea unsă cu ulei, se condimentează cu sare și pipér. Tava se introduce în cuptor, până când preparatul se rumenește.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în legumieră sau farfurie, cu decor din rămurele de mărar verde. Se servește cald.

36. Berbec dobrogean

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
carne de berbec îngrășat fără os (pulpă)	kg	2,000	carne: 100 g sos: 100 g
ceapă	kg	0,500	
ulei	l	0,200	
suc de roșii	kg	1,000	
ardei gras	kg	0,500	
boia de ardei iute	kg	0,005	
făină	kg	0,050	
chimen	kg	0,030	
usturoi	kg	0,100	
lămâie	kg	0,200	
pătrunjel verde	kg	0,100	
piper boabe	kg	0,005	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se opărește, se scurge, se taie cuburi (3-4 bucăți la porție), se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Usturoiul se curăță, se spală și se pisează. Ardeiul gras se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Lămâia se spală și i se extrage sucul.

Tehnica preparării

Bucățile de carne se trec prin făină și se înăbușă în ulei cu adaos de 100 ml apă. Se scot separat. În uleiul rămas se înăbușă ceapa, se adaugă usturoiul pisat și ardeiul gras. După înăbușire se adaugă sucul de roșii, iar sosul format se toarnă peste carne, se condimentează cu chimen, piper boabe, sare și suc de lămâie.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, cu pătrunjel verde deasupra. Se servește cald, cu diferite garnituri (orez, cartofi ș.a.).

37. Gigot de batal (pron. jigo)

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
carne de berbec fără os (pulpă, spată și cotlet)	kg	2,000	carne: 100 g fasole albă cu sos: 150 g
ceapă	kg	0,200	
ulei	l	0,200	
morcovi	kg	0,100	
țelină	kg	0,100	
fasole albă	kg	0,500	
vin alb	l	0,100	
pastă de tomate	kg	0,100	
foi de dafin	kg	0,00025	
cimbru	kg	0,001	
usturoi	kg	0,050	
boia de ardei dulce	kg	0,002	
mărar verde	kg	0,050	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,050	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se condimentează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Usturoiul se curăță, se spală. Morcovii și țelina se curăță, se spală și se taie felii. Fasolea se alege de impurități, se spală în mai multe ape. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunt.

Tehnica preparării

Carnea se înăbușă într-o tavă cu ulei și apă. Când este pe jumătate pătrunsă se adaugă morcovul, țelina și se continuă tratarea termică. Spre sfârșit se adaugă vinul. Se porționează două tranșe la porție. Legumele și jiul format se trec prin pasoar, sosul rezultat se toarnă peste carne. Fasolea se pune la fiert, se schimbă apa de două ori. Ceapa se înăbușă în ulei cu adaos de apă, se adaugă boia, pastă de tomate și puțină zeamă în care a fiert fasolea. Se continuă fierberea 10-15 minute, după care se adaugă fasolea, condimentele, sarea. Se mai fierbe 20 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă la timbal sau farfurie. Se servește cald, cu mărar verde deasupra.

38. Tocană de berbec cu slănină afumată

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
carne de berbec fără os (pulpă)	kg	2,000	carne: 100 g sos cu slănină: 150 g
ceapă	kg	0,750	
ulei	l	0,200	
slănină afumată	kg	0,150	
roșii	kg	1,000	
ardei gras	kg	0,400	
vin alb	l	0,100	
foi de dafin	kg	0,00025	
cimbru	kg	0,002	
usturoi	kg	0,050	
pipér	kg	0,002	
sare	kg	0,040	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se scurge, se condimentează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile se curăță, se spală, se opăresc și se taie felii. Ardeii grași se curăță, se spală și se taie julienne.

Tehnica preparării

Carnea se înăbușă în ulei și apă. Se adaugă foile de dafin și usturoiul. Se continuă înăbușirea cu adaos de apă. Se porționează. În jiul rezultat se înăbușă slăcina afumată, ceapa și ardeiul gras. Când sunt pe jumătate pătrunse se adaugă roșiile, continuându-se tratarea termică. Sosul se toarnă peste carne și se mai fierbe 10 minute. Spre sfârșit se adaugă vinul.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă la platou sau farfurie. Se servește cald, cu diferite garnituri.

39. Oaie marinată cu verdețuri

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
carne de oaie	kg	1,600	carne: 100 g sos: 100 g pilaf: 100 g
făină	kg	0,050	
ulei	l	0,200	
slănină	kg	1,000	
baif	kg	1,000	
salvie	kg	0,005	
vin roșu	l	0,100	
foi de dafin	kg	0,0005	
busuioc	kg	0,003	
cuișoare	kg	0,002	
unt	kg	0,100	
jелеu de coacăze	kg	0,030	
nucșoară rasă	kg	0,002	
sare	kg	0,020	
Garnitură			
pilaf	kg	1,000	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se scurge, se porționează. Slăcina se taie fâșii. Făina se cerne și se diluează în baiț rece, strecurat.

Tehnica preparării

Carnea se marinează în baiț cu salvie, busuioc, foi de dafin, cuișoare, nucșoară timp de două zile, întorcându-se din când în când. Se scoate, se înăbușă în ulei împreună cu slăcina. Se adaugă vin. Sosul se prepară astfel: în untul topit se adaugă făina diluată și jeleu de coacăze.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă la platou sau farfurie, astfel: carnea napată în sos, alături garnitura. Se servește cald.

40. Batal cu legume

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
carne de berbec fără os	kg	2,000	carne: 100 g legume cu sos: 250 g
ceapă	kg	0,300	
ulei	l	0,200	
roșii proaspete	kg	0,500	
morcovi	kg	0,500	
cartofi	kg	0,800	
mazăre conservă	kg	0,300	
fasole verde conservă	kg	0,300	
ardei gras	kg	0,200	
țelină rădăcină	kg	0,300	
varză	kg	0,300	
pastă de tomate	kg	0,100	
usturoi	kg	0,030	
vin alb	l	0,100	
pătrunjel verde	kg	0,100	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,040	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se porționează două bucăți la porție. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Usturoiul se curăță, se spală și se pisează. Roșiile se curăță, se spală, și se taie cuburi. Morcovii și țelina rădăcină se curăță, se spală și se taie cuburi. Ardeiul gras se curăță, se spală și se taie julienne. Cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi. Mazărea și fasolea verde conservă se scurg de lichid, se trec prin jet de apă rece. Varza se curăță, se spală și se taie careuri. Pasta de tomate se diluează cu 100 ml apă. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt.

Tehnica preparării

Bucățile de carne se înăbușă în ulei cu adaos de apă și sare. Separat se înăbușă în ulei cu apă ceapa, se adaugă pastă de tomate și piperul. Sosul format se adaugă peste bucățile de carne și se fierbe. Morcovii, țelina, cartofii, ardeiul gras, și varza se înăbușă în ulei cu adaos de apă, după care se pun în vasul cu carne împreună cu mazărea și fasolea conservă. Se adaugă usturoiul și se continuă fierberea 10–15 minute. Spre sfârșit se adaugă roșiile și vinul, introducându-se vasul în cuptor pentru 10 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, cu pătrunjel verde deasupra. Se servește cald.

41. Pulpă de berbec ca la Craiova

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
pulpă de berbec îngrășat	kg	2,000	carne: 100 g orez și jiu: 150g
orez	kg	0,300	
ulei	l	0,300	
roșii	kg	0,500	
tarhon frunze	kg	0,200	
cimbru	kg	0,003	
vin	l	0,100	
boia de ardei dulce	kg	0,020	
pătrunjel verde	kg	0,100	
usturoi	kg	0,030	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Pulpa de berbec se spală și se zvântă. Tarhonul se curăță, se spală și se taie mărunt. Orezul se alege de impurități și se spală. Roșiile se curăță, se spală și se decojesc. Usturoiul se curăță, se spală și se pisează. Pătrunjelul se curăță, se spală și se formează buchetele.

Tehnica preparării

Pulpa de berbec se presară cu boia, se unge cu ulei amestecat cu tarhon, usturoi și se înăbușă în cuptor cu apă fiartă și vin. Separat, roșiile se înăbușă în ulei cu cimbru, sare, piper, astfel încât să rămână întregi. Orezul se fierbe în apă cu ulei, sare, piper, apoi se așază strat pe un platou metalic, se stropește cu jiu de la înăbușirea pulpei, deasupra se pune pulpa de berbec care se înconjoară cu roșii întregi alternând cu buchetele de pătrunjel verde.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platoul metalic în care s-a obținut. Se servește cald, porționându-se în momentul servirii.

42. Pui cu smântână

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
carne de pui cal. I fără cap și picioare	kg	1,750	carne: 120 g sos: 150g
ceapă	kg	0,200	
ulei	l	0,150	
smântână	kg	0,300	
făină	kg	0,150	
nucșoară rasă	kg	0,003	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Puii se curăță, se flambează, se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne.

Tehnica preparării

Bucățile de pui și ceapa se înăbușă în ulei cu 100 ml apă. Când carnea este gata, se scoate separat; în suc rămas se adaugă făina dizolvată în 150 ml apă rece, sare, smântână, apă (circa 1 l) și se fierbe 15 minute. Sosul se strecoară peste carne, se adaugă nucșoara și se mai fierb împreună 10 minute pentru uniformizarea gustului.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe farfurie sau în timbal. Se servește cald.

43. Pui cu roșii

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
carne de pui cal. I fără cap și picioare	kg	1,750	carne: 120 g sos și roșii: 200g
ulei	l	0,200	
roșii proaspete sau	kg	2,500	
roșii conservă	kg	1,250	
sos tomat (rețeta nr. 45, Cap.III)	kg	0,700	
pătrunjel verde	kg	0,050	
cimbru	kg	0,003	
pipper	kg	0,001	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Puii se curăță, se flambează, se spală, se porționează și se sarează și se piperează. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc, se taie capacul, se scot semințele și se scurg de suc. Când se folosesc roșii conservă, se scurg de suc. Se prepară sosul tomat după rețeta respectivă. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt.

Tehnica preparării

Bucățile de pui se înăbușă în 150 ml ulei cu 100 ml apă. Când carnea este gata, se scoate separat. Roșiile se așază într-o tavă cu 50 ml ulei și puțină apă, se introduc în cuptor 5 minute. Pește bucățile de pui se toarnă sosul tomat se adaugă cimbru, roșiile și se gratinează la cuptor 15 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

44. Pui înăbușit în vin

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
carne de pui cal. I fără cap și picioare	kg	1,750	carne: 120 g sos: 100g orez: 100 g
ulei	l	0,100	
făină	kg	0,100	
unt	kg	0,050	
ceapă	kg	0,250	
costiță afumată	kg	0,250	
vin roșu	l	0,150	
brandy	l	0,050	
foi de dafin	kg	0,0005	
pipër	kg	0,003	
sare	kg	0,030	
Garnitură			
orez simplu	kg	1,000	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Puii se curăță, se flambează, se spală, se porționează. Făina se cerne. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Costița afumată se taie cuburi.

Tehnica preparării

Bucățile de pui se trec prin făină, se scutură de exces și se înăbușă împreună cu ceapa în ulei cu unt. Se adaugă vin, costiță, foi de dafin, circa 750 ml apă, pipër, sare și restul de făină dizolvată în puțină apă rece. Se fierbe totul înăbușit. La sfârșit se adaugă brandy.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, astfel: carne, sos și două mule de orez. Se servește cald.

45. Pui țărănesc cu ardei gras

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
carne de pui cal. I fără cap și picioare	kg	1,750	carne: 120 g sos cu legume: 100g
ulei	l	0,150	
ardei gras	kg	1,000	
roșii proaspete	kg	0,500	
ceapă	kg	0,300	
slănină afumată	kg	0,100	
usturoi	kg	0,030	
pipër	kg	0,003	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Puii se curăță, se flambează, se spală, se porționează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Usturoiul se curăță și se spală. Slăcina afumată se taie fâșii. Roșiile se spală, se curăță de piele și semințe și se taie felii. Ardeii se spală, se coc, se curăță de piele și semințe și se taie fâșii.

Tehnica preparării

Bucățile de pui se rumenesc în ulei împreună cu usturoiul. Se adaugă slăcina, ceapa și puțină apă. Când carnea este fiartă se pun ardeii, roșiile și se continuă fierberea pe foc mic. Se condimentează cu sare și pipër.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în legumieră sau pe farfurie. Se servește cald.

46. Ostropel de pui

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
carne de pui cal. I fără cap și picioare	kg	1,750	carne: 120 g sos: 100g cartofi: 120 g
ulei	l	0,200	
ceapă	kg	0,200	
morcovi	kg	0,100	
făină	kg	0,050	
pastă de tomate	kg	0,100	
usturoi	kg	0,050	
vin alb	l	0,050	
cartofi	kg	2,000	
pătrunjel verde	kg	0,050	
supă de pasăre	kg	1,250	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Puii se curăță, se flambează, se spală, se porționează și se sarează. Morcovii și ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Usturoiul se curăță, se spală și se taie felii. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă.

Tehnica preparării

Bucățile de pui, ceapa și morcovii se înăbușă în ulei cu 200 g supă. Când carnea este pătrunsă se scoate separat. Peste ceapă și morcov se adaugă făina dizolvată în supă rece, pasta de tomate, sare. Se completează cu 1 kg supă și se fierbe circa 30 minute. Când sosul este gata se strecoară peste bucățile de carne. Se adaugă usturoiul și se continuă fierberea 25 minute. Spre sfârșitul fierberii se adaugă vin și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie cu garnitură de cartofi natur cu pătrunjel verde deasupra. Se servește cald.

47. Găină rasol cu legume și hrean

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
carne de găină cal. I fără cap și picioare	kg	1,750	carne: 120 g legume și hrean: 250 g
oțet 9°	l	0,100	
ceapă	kg	0,100	
morcovi	kg	0,800	
țelină rădăcină	kg	0,300	
pătrunjel și păstârnac rădăcină	kg	0,200	
cartofi	kg	1,800	
pătrunjel verde	kg	0,050	
hrean	kg	0,400	
sare	kg	0,050	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Găina se curăță, se flambează și se spală. Morcovii, țelina, pătrunjelul, păstârnacul rădăcină și ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Hreanul se curăță, se spală, se rade fin și se amestecă cu oțet și apă.

Tehnica preparării

Carnea de găină se fierbe în apă cu sare, se spumează, se adaugă legumele și se continuă fierberea. Carnea fiartă se scoate separat, se lasă să se răcească puțin, se porționează și se păstrează la cald în supă strecurată. Morcovii fierți se păstrează de asemenea în puțină supă (300-400 g).

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, cu garnitură de cartofi natur și morcovi fierți, cu pătrunjel verde deasupra. Sosul de hrean se prezintă separat în sosieră. Se servește cald.

48. Gâscă cu sos de vin

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
gâscă îngrășată	kg	2,000	carne: 120 g sos: 100 g cartofi țărănești: 150 g
slănină afumată	kg	0,150	
ceapă	kg	0,400	
cimbrisor	kg	0,002	
foi de dafin	kg	0,0005	
anason	kg	0,002	
oțet balsamic	l	0,050	
vin	l	0,100	
piper	kg	0,003	
sare	kg	0,030	
Garnitură			
cartofi țărănești	kg	1,500	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Gâsca se curăță, se flambează și se spală. Se îndepărtează grăsimea în exces. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Slăcina afumată se taie fâșii.

Tehnica preparării

Grăsimea se topește. Se adaugă jumătate din cantitatea de ceapă și slăcina afumată și se înăbușă ușor, adăugând puțină apă. Gâsca se umple cu farsa de ceapă și slăcină. Se coase, se trece într-un vas cu apă, restul cantității de ceapă, oțet, vin, condimente și sare. Se fierbe înăbușit la cuptor. După tratamentul termic gâsca se porționează. Sosul se strecoară.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, carne de gâscă cu garnitură de cartofi țărănești. Sosul se prezintă separat în sosieră. Se servește cald.

49. Rață cu castraveți

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
rață îngrășată	kg	2,000	carne: 120 g sos cu castraveți: 100 g cartofi natur: 150 g
ulei	l	0,100	
ceapă	kg	0,200	
castraveți murați	kg	1,000	
foi de dafin	kg	0,0005	
semințe de mărar	kg	0,003	
sos tomat (rețeta nr. 45, Cap.III)	kg	0,500	
mărar verde	kg	0,050	
pipер	kg	0,003	
sare	kg	0,010	
Garnitură			
cartofi natur	kg	1,500	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Rața se curăță, se flambează, se spală și se porționează. Castraveții se desărează, se spală, se taie rondele și se scurg de zeamă. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunt.

Tehnica preparării

Bucățile de rață se înăbușă în ulei cu ceapă. Când carnea este aproape pătrunsă, se adaugă castraveții, semințele de mărar, pipер, foi de dafin, sare, sos tomat, puțină apă și se trece la cuptor.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, carne, sos cu castraveți și garnitură de cartofi natur cu mărar verde deasupra. Se servește cald.

50. Curcan cu măsline

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
carne de curcan cal. I fără cap și picioare	kg	1,500	carne: 100 g sos: 150 g măsline: 40 g
ulei	l	0,150	
ceapă	kg	0,200	
morcovi	kg	0,150	
țelină rădăcină	kg	0,100	
făină	kg	0,050	
pastă de tomate	kg	0,100	
vin roșu	l	0,100	
măsline	kg	0,400	
lămâie	kg	0,200	
cimbru	kg	0,002	
foi de dafin	kg	0,0005	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea de curcan se curăță, se flambează, se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Morcovii și țelina se curăță, se spală și se taie rondele. Făina se cerne. Lămâia se spală, din 100 g se extrage sucul, restul se taie rondele pentru decor. Măslinele se crestează și se opăresc. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă.

Tehnica preparării

Carnea, ceapa, morcovii și țelina se înăbușă în ulei cu 150 ml apă. După înăbușire se adaugă 1,5 l apă, piper, foi de dafin, cimbru, sare și se fierbe circa 30 minute. Se scot bucățile de carne din sos, se adaugă pasta de tomate, făina dizolvată în 100 ml apă rece și se fierbe 15 minute. Sosul obținut se pasează peste carne, se adaugă măslinele, suc de lămâie, vin și se fierb împreună 5 minute pentru uniformizarea gustului.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, cu decor din rondele de lămâie. Se servește cald.

51. Crap pescăresc

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
crap file	kg	1,250	pește: 100 g sos: 100 g
ulei	l	0,150	
usturoi	kg	0,050	
ardei gras	kg	0,200	
pastă de tomate	kg	0,050	
roșii proaspete sau	kg	0,400	
conservă	kg	0,200	
vin alb	l	0,100	
cimbru	kg	0,002	
pătrunjel verde	kg	0,050	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Fileul de crap se spală, se zvântă, se porționează în 10 bucăți și se sarează. Ardeiul gras se curăță, se spală și se taie fâșii. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Pasta de tomate se diluează cu 50 ml apă. Usturoiul și pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt.

Tehnica preparării

Bucățile de file de crap se așază într-o tavă cu 100 ml ulei, cimbru și jumătate din cantitatea de piper. Se introduc în cuptor și se frig. Se adaugă ardei gras, 50 ml ulei, roșii, pastă de tomate, usturoi, piper și se mai lasă la cuptor încă 30 minute. Spre sfârșitul tratamentului termic se adaugă vin.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, cu pătrunjel verde deasupra. Se poate servi cald, cu diferite garnituri (cartofi natur), sau rece.

52. Saramură de crap

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
crap fără cap	kg	1,500	pește: 100g saramură: 100g
ulei	l	0,050	
boia de ardei iute	kg	0,002	
ardei iute	kg	0,010	
roșii	kg	0,250	
sare	kg	0,050	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Crapul se curăță, se spală și se sarează. Ardeiul iute se spală, se crestează se scot semințele și se taie rondele subțiri. Roșiile se spală și se decojesc. Se taie felii.

Tehnica preparării

Peștele se frige pe ambele părți, pe grătar sau pe plită presărată cu sare; bucățile de pește, având o grosime până la care 4 cm, se ung cu ulei pe ambele părți, se așează pe grătarul bine încins și se vor frige pe ambele părți. Peștele se întoarce numai după ce s-a fript bine pe o parte, formând o crustă rumenită. Peștele fript se așază într-o tavă și se adaugă saramura preparată din: 1 l apă fierbinte, sare, boia, ardei iute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, fiecare bucată de pește având deasupra felii de roșii, cu saramură în sosieră. Se poate servi porționat sau la kilogram. Se servește cald, cu garnitură de mămliguță.

53. Plachie de crap

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
crap fără cap	kg	1,400	pește: 100 g sos: 200 g
ceapă	kg	1,500	
ulei	l	0,150	
pastă de tomate	kg	0,150	
boia de ardei dulce	kg	0,002	
roșii proaspete sau	kg	0,500	
roșii conservă	kg	0,250	
vin alb	l	0,100	
cimbru	kg	0,001	
pătrunjel verde	kg	0,050	
usturoi	kg	0,030	
foi de dafin	kg	0,00025	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Crapul se curăță, se spală și se porționează în 10 bucăți. Ceapa se curăță, se spală, se taie felii și se opărește. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie jumătăți. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă.

Tehnica preparării

Ceapa se înăbușă în ulei cu 100 ml apă. Se adaugă pasta de tomate, boia, piper, cimbru, foi de dafin, usturoi, apă fiartă (1 l) și sare. Se fierbe sosul 10-15 minute și se adaugă bucățile de pește. Pe fiecare bucată de pește se pune câte o jumătate de roșie și se introduce tava în cuptor circa 20 minute, la temperatură moderată. Spre sfârșitul tratării termice se adaugă vin.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în timbal sau farfurie. Se servește cald sau rece, cu pătrunjel verde deasupra.

54. Păstrăvi cu sos dobrogean

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
păstrăvi	kg	2,000	pește: 100 g sos: 50 g
făină	kg	0,100	
lapte	l	0,100	
ulei	l	0,300	
lămâi	kg	0,250	
cimbru	kg	0,002	
oțet balsamic	l	0,050	
roșii	kg	0,250	
pătrunjel verde	kg	0,050	
vin	kg	0,100	
zahăr	kg	0,050	
usturoi	kg	0,025	
piper	kg	0,001	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Păstrăvii se curăță, se spală în multă apă rece. Laptele se fierbe și se răcește. Făina se cerne. Lămâia se spală și se taie sferturi; din 100 g se extrage sucul. Roșiile se spală, se opăresc și se curăță de piele. Se taie în cuburi mici. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunț.

Tehnica preparării

Păstrăvii se sarează, se stropesc cu suc de lămâie iar în interior se presară cu cimbru. Se lasă la frigider circa o jumătate de oră, apoi se trec prin lapte, făină și se prăjesc în ulei (250 ml). Peștele se prăjește pe ambele părți până se rumenește. Sosul se prepară din ulei, oțet, vin, piper măcinat și sare prin batere cu telul. Se adaugă fulgi de gheață pentru a realiza o emulsionare rapidă și completă a uleiului. Se continuă baterea și se adaugă verdeța și roșiile tăiate cuburi mici. La sfârșit se adaugă usturoiul tăiat mărunț.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie cu decor din sferturi de lămâie. Se servește cald cu sosul dobrogean alături, prezentat în sosieră. Se poate asocia cu garnituri din cartofi natur, legume ș.a.

55. Șalău meunière

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
file de șalău	kg	1,250	pește: 100 g sos: 50 g
lapte	l	0,100	
ulei	l	0,100	
făină	kg	0,100	
lămâie	kg	0,100	
sos meunière (rețeta nr. 37, Cap.III)	kg	0,500	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Fileul de șalău se spală, se porționează și se sarează. Lămâia se spală și se taie rondele. Laptele se fierbe și se răcește. Făina se cerne. Sosul Meunière se prepară după rețeta respectivă.

Tehnica preparării

Fileurile de șalău se trec prin lapte, făină și se prăjesc în ulei, pe ambele părți până se rumenesc.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie cu decor din rondele de lămâie. Se servește cald cu sosul meunière alături, prezentat în sosieră. Se poate asocia cu garnitură de cartofi natur sau cartofi natur cu unt.

56. Șalău Bonne femme (pron. bonfam)

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
file de șalău	kg	1,250	250 g
lapte	l	0,600	
vin alb	l	0,200	
ceapă	kg	0,100	
cașcaval	kg	0,200	
făină	kg	0,200	
unt	kg	0,300	
gălbenușuri	buc.	5	
ciuperci conservă	kg	0,250	
smântână	kg	0,100	
cartofi	kg	0,750	
piper alb	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Fileul de șalău se spală, se porționează, se piperează și se sarează. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece și se separă albușurile de gălbenușuri. Ciupercile conservă se scurg de lichid, se trec prin jet de apă rece și se sotează în unt. Cartofii se curăță și se spală. Laptele se fierbe. Făina se cerne și se dizolvă în lapte rece.

Tehnica preparării

Se unge o tavă cu unt (100 g). Se așază peștele. Se adaugă ceapa, jumătate din cantitatea de vin, se acoperă cu o folie de staniol și se fierbe pe plită sau la cuptor aproximativ 10 minute. Separat se pregătește sosul din făină, lapte, unt (100 g), smântână, restul de vin, sosul rezultat de la fierberea peștelui și 2 gălbenușuri de ou. Se fierb 5 minute. Se unge un platou cu sos, se așază peștele, deasupra ciupercile, restul de sos, cașcavalul și untul cuburi. Cartofii se fierb în apă cu sare, se scurg se trec prin pres-pireu și se adaugă gălbenușurile de ou (3 bucăți). Se amestecă. Compoziția se toarnă cu poșul cu sprîț mare pe marginea platoului cu pește, de jur împrejur. Se introduce platoul la cuptor pentru gratinare, aproximativ 20 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platoul în care s-a obținut. Se servește cald.

57. Guvizi prăjiți

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
guvizi cu cap neeviscerați	kg	1,650	100 g
lapte	l	0,150	
făină	kg	0,100	
boia de ardei dulce	kg	0,002	
ulei	l	0,150	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Peștele se curăță de solzi, înotătoare, se eviscerează, se spală, se sarează. Laptele se fierbe. Făina se cerne și se amestecă cu boia de ardei.

Tehnica preparării

Peștele se trece prin lapte și făină cu boia. Se prăjește în ulei.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platoul sau farfurie. Se servește cald cu diferite sosuri și garnituri.

Fileu de șalău
Fileu de melancie

58. Zacuscă de morun

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
morun fără cap	kg	1,800	pește: 100 g legume și sos: 200 g
ceapă	kg	0,700	
morcovi	kg	0,500	
castraveți murați	kg	0,750	
pastă de tomate	kg	0,100	
măsline	kg	0,150	
foi de dafin	kg	0,0005	
cimbru	kg	0,001	
ulei	l	0,150	
vin alb	l	0,100	
pătrunjel verde	kg	0,025	
pipér	kg	0,002	
sare	kg	0,040	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Peștele se curăță de cartilagii, pieiță, se spală, se porționează și se condimentează cu pipér și sare. Ceapa se curăță, se spală și se taie bucăți mari. Morcovii și castraveții se curăță, se spală și se taie batoane dreptunghiulare. Pasta de tomate se diluează cu 100 ml apă. Măslinile se spală și se opăresc. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț.

Tehnica preparării

Ceapa, morcovii și castraveții se înăbușă în ulei (50 ml) și 20 ml apă, circa 30 minute. Se adaugă măslinile, foi de dafin, cimbru, pipér, sare și 1,5 l apă fiartă continuând fierberea înăbușit. Când legumele sunt aproape fierte se adaugă pasta de tomate și se fierb împreună 5 minute. Separat, peștele porționat (3 bucăți la porție) se înăbușă în 100 ml ulei, apoi se așază în tavă peste compoziția de legume. Se toarnă vin, se presară pătrunjel verde și se introduce tava la cuptor pentru gratinare, circa 10 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald sau rece.

59. Somn rasol

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
file de somn	kg	1,250	pește: 100 g lămâie: 15 g
ceapă	kg	0,050	
morcovi	kg	0,050	
păstârnac rădăcină	kg	0,050	
foi de dafin	kg	0,0005	
lămâie	kg	0,150	
oțet 9°	l	0,010	
pipér boabe	kg	0,001	
sare	kg	0,050	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Fileul de somn se spală, se zvântă, se porționează. Ceapa, morcovii și păstârnacul se curăță, se spală și se taie felii. Lămâia se spală și se taie felii.

Tehnica preparării

Morcovii, ceapa și păstârnacul se fierb în apă cu sare, foi de dafin și pipér circa 20 minute. Se adaugă bucățile de pește, oțet și se fierb circa 10 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platoul sau farfurie, cu felii de lămâie deasupra. Se servește cald, eventual cu garnitură de cartofi natur.

60. Marinată de stavrid

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
stavrid cu cap	kg	2,000	pește: 100 g sos: 100 g
ceapă	kg	0,100	
morcovi	kg	0,150	
țelină rădăcină	kg	0,100	
pastă de tomate	kg	0,150	
făină	kg	0,050	
foi de dafin	kg	0,0005	
lămâie	kg	0,100	
ulei	l	0,150	
vin alb	l	0,100	
oțet 9°	l	0,030	
pătrunjel verde	kg	0,050	
pipper	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Peștele se curăță, se înlătură capul, se spală, se scurge. Ceapa, morcovii și țelina se curăță, se spală și se taie felii. Pasta de tomate se diluează cu 100 ml apă. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Lămâia se spală și se taie felii. Făina se cerne.

Tehnica preparării

Peștele se sarează, se piperează, se așază într-o tavă cu 75 ml ulei și 75 ml apă și se înăbușă la cuptor circa 10 minute. Separat, ceapa, morcovii și țelina se înăbușă în ulei (75 ml) și 75 ml apă, se adaugă făina dizolvată în apă rece, pasta de tomate diluată, foi de dafin, oțet, pipper, sare și apă fiartă (cantitatea necesară fierberii) și se fierb înăbușit circa 20 minute. Când legumele sunt fierte se pasează. Sosul obținut se toarnă peste pește împreună cu vin, jiu și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde. Se introduce preparatul la cuptor circa 10 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în timbal, cu felii de lămâie și pătrunjel verde deasupra. Se servește rece.

61. Cotlet de porc mistreț cu ciuperci și sos de vin

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
cotlet de porc mistreț	kg	1,600	cotlet: 100 g sos și ciuperci: 130 g
ceapă	kg	0,150	
morcovi	kg	0,250	
pătrunjel rădăcină	kg	0,250	
ciuperci conservă	kg	0,500	
pastă de tomate	kg	0,050	
făină	kg	0,100	
foi de dafin	kg	0,00025	
usturoi	kg	0,025	
ulei	l	0,150	
vin roșu	l	0,250	
pipper	kg	0,002	
sare	kg	0,030	
Decor			
roșii proaspete	kg	0,200	
salată verde	kg	0,100	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se porționează, se bate și se sarează. Morcovii, ceapa, pătrunjelul rădăcină și usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunț. Ciupercile conservă se scurg de lichid, se trec prin jet de apă rece și se taie lame. Pasta de tomate se diluează cu 100 ml apă. Făina se cerne. Roșiile proaspete se curăță, se spală și se taie rondele. Salata verde se curăță, se spală frunză cu frunză în mai multe ape reci.

Tehnica preparării

Cotletele se înăbușă în ulei cu 100 ml vin și 250 ml apă, apoi se scot separat. În jiu rezultat se înăbușă morcovi, pătrunjel rădăcină, ceapă și usturoi. Se adaugă pasta de tomate, foi de dafin, apă fiartă (circa 600 ml) și se continuă fierberea 15 minute. Sosul obținut se pasează, se adaugă ciupercile, pipper, sare, vin (150 ml), se toarnă peste cotlete și se introduce în cuptor pentru 10-15 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, cu decor de salată verde și roșii. Se servește cald.

62. Tocană din carne de porc mistreț

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
carne de porc mistreț fără os	kg	1,600	carne: 100 g sos: 180 g cartofi: 100 g
ceapă	kg	1,000	
pastă de tomate	kg	0,100	
cimbru	kg	0,002	
pătrunjel verde	kg	0,050	
mărar verde	kg	0,050	
usturoi	kg	0,050	
ulei	l	0,200	
rom	l	0,100	
piper	kg	0,003	
sare	kg	0,030	
Garnitură			
cartofi natur	kg	1,000	
Decor			
salată verde	kg	0,150	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se porționează, se baitează, apoi se usucă pe prosop curat și se taie bucăți mici. Ceapa se curăță, se spală și se taie peștișori. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunț. Mărarul și pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Pasta de tomate se diluează cu 100 ml apă. Salata verde se curăță, se spală frunză cu frunză în mai multe ape reci.

Tehnica preparării

Carnea se înăbușă împreună cu ceapa în ulei și 250 ml apă, în vas acoperit. După ce carnea s-a pătruns, se adaugă pasta de tomate, usturoi, cimbru, pipér, sare, rom, mărar verde și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde, continuând fierberea încă 15 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în legumieră sau farfurie, cu decor de salată verde și garnitură din cartofi natur tăiați sub formă de butoiașe cu pătrunjel verde deasupra. Se servește cald.

63. Ciolan de urs cu sos picant

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
ciolan	kg	3,200	ciolan: 200 g sos: 150 g
ceapă	kg	0,100	
morcovi	kg	0,100	
țelină rădăcină	kg	0,100	
castraveți murați	kg	0,500	
pastă de tomate	kg	0,100	
muștar	kg	0,050	
ulei	l	0,200	
vin alb	l	0,100	
pătrunjel verde	kg	0,050	
făină	kg	0,050	
pipér	kg	0,003	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ciolanul se curăță de tendoane, se spală în apă rece, se porționează în 10 bucăți, se baitează în baie caldă, apoi se usucă pe prosop curat. Ceapa, morcovii și țelina se curăță, se spală și se taie felii. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Pasta de tomate se diluează cu 100 ml apă. Castraveții murați se curăță de coajă și semințe și se taie cuburi mici. Făina se cerne.

Tehnica preparării

Bucățile de ciolan se înăbușă în ulei (100 ml) și 100 ml apă, la cuptor. Ceapa, morcovii și țelina se înăbușă în 100 ml ulei și 100 ml apă, se adaugă pasta de tomate, făina dizolvată în apă rece și circa 2 l apă fiartă, continuând fierberea. Sosul obținut se pasează peste bucățile de ciolan, se adaugă muștar, pipér, sare castraveți murați și se fierb împreună circa 60 minute. Spre sfârșitul fierberii se adaugă vin.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, cu pătrunjel verde deasupra. Se servește cald.

64. Ostropel din carne de urs

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
carne de urs fără os	kg	1,600	carne: 100 g sos: 100 g cartofi: 120 g
ceapă	kg	0,200	
morcovi	kg	0,100	
cartofi	kg	2,000	
pastă de tomate	kg	0,100	
usturoi	kg	0,050	
ulei	l	0,200	
vin alb	l	0,100	
pătrunjel verde	kg	0,050	
făină	kg	0,050	
supă (fond) de vânat	kg	1,250	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală în apă rece, se porționează, se marinează în baie caldă, apoi se usucă pe prosop curat. Ceapa, morcovii și usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează cu 100 ml apă. Cartofii se curăță de coajă, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Făina se cerne.

Tehnica preparării

Bucățile de carne se înăbușă în ulei (100 ml) și 100 ml supă. Ceapa și morcovii se înăbușă în 100 ml ulei și 100 ml supă, se adaugă pasta de tomate, făina dizolvată în apă rece și restul de supă fierbinte, continuând fierberea. Sosul obținut se pasează peste bucățile de carne, se adaugă usturoi, sare și se fierb împreună circa 30-40 minute. Spre sfârșitul fierberii se adaugă vin și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, cu garnitură de cartofi natur pătrunjel verde deasupra. Se servește cald.

65. Ospățul vânătorului

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
pulpă de căprioară	kg	1,600	300 g
ceapă	kg	0,150	
morcovi	kg	0,150	
țelină	kg	0,200	
cartofi	kg	0,500	
ciuperci conservă	kg	0,250	
pastă de tomate	kg	0,025	
usturoi	kg	0,050	
ulei	l	0,150	
cimbru	kg	0,002	
pătrunjel verde	kg	0,100	
smântână	kg	0,150	
baiț	kg	0,300	
piper	kg	0,003	
sare	kg	0,030	
Decor			
salată verde	kg	0,150	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală în apă rece, se porționează, se baitează, apoi se usucă pe prosop curat și se porționează în 5-6 bucăți la o porție. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Țelina și morcovii se curăță, se spală și se taie bare. Usturoiul se curăță, se spală și se pisează. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează cu 100 ml apă. Ciupercile conservă se scurg de lichid, se trec prin jet de apă rece și se taie lame. Cartofii se curăță de coajă, se spală și se taie cuburi. Salata verde se curăță, se spală frunză cu frunză în mai multe ape reci.

Tehnica preparării

Bucățile de carne se înăbușă în ulei și baie, la foc mic, apoi se scot într-un vas separat. În jiu rezultat se înăbușă ceapa, morcovii, cartofii și țelina, adăugând baie pe parcursul tratării termice. Se adaugă pasta de tomate, ciuperci, smântână, usturoi, pipere, sare, cimbru, continuând fierberea. Când sosul și legumele sunt fierte se adaugă bucățile de carne și se fierb împreună circa 15-20 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în legumieră, pe platou sau farfurie, cu pătrunjel verde deasupra și decor din salată verde. Se servește cald.

66. Tochitură de căprioară

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
pulpă de căprioară	kg	1,600	tochitură: 250 g mămăligă: 200 g
ficat de căprioară	kg	0,500	
cârnăciori afumați de căprioară	kg	0,300	
slănină afumată	kg	0,150	
ciuperci proaspete	kg	0,600	
pastă de tomate	kg	0,025	
usturoi	kg	0,030	
ulei	l	0,150	
cimbru	kg	0,003	
măghiran	kg	0,002	
ardei iute roșu	kg	0,100	
vin roșu	l	0,100	
baît	kg	0,500	
piper	kg	0,003	
sare	kg	0,030	
Garnitură			
mămăligă	kg	2,000	
Decor			
praz	kg	0,100	
roșii proaspete	kg	0,250	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Pulpa de căprioară se spală în apă rece, se porționează, se baitează, apoi se usucă pe prosop curat și se porționează în 6-8 bucăți la o porție. Cârnăciorii se taie rondele mici. Slăcina afumată se taie fâșii. Ficatul se curăță, se spală și se taie cuburi mici. Ciupercile se curăță, se spală și se taie fâșii late. Ardeiul iute se curăță de cotor și semințe, se spală și se taie rondele subțiri. Usturoiul se curăță, se spală și se pisează. Pasta de tomate se diluează cu 100 ml apă. Roșiile se curăță, se spală, se decojesc și se taie jumătăți. Prazul se curăță, se spală și se taie cât mai estetic pentru decor.

Tehnica preparării

Bucățile de carne se înăbușă în ulei și baît, în vas acoperit. După ce carnea s-a pătruns, se adaugă ficat, cârnăciori, slăcină afumată ciuperci, sare, piper, cimbru, măghiran, pastă de tomate, usturoi, ardei iute, continuând fierberea. Spre sfârșitul fierberii se adaugă vin. Separat, jumătățile de roșii se ung cu ulei și se țin la cuptor 5 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, cu jumătăți de roșie deasupra, garnitură din mămăligă și decor din praz. Se servește cald.

67. Iepure cu ciuperci și arpagic

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
carne de iepure cu os	kg	2,000	carne cu os: 120 g legume și sos: 200 g
morcovi	kg	0,150	
ceapă	kg	0,250	
țelină rădăcină	kg	0,100	
ciuperci proaspete	kg	0,500	
arpagic	kg	0,800	
usturoi	kg	0,025	
ulei	l	0,150	
costiță afumată	kg	0,250	
făină	kg	0,050	
cognac/distilat de vin	kg	0,025	
vin roșu	l	0,250	
baît	kg	1,000	
foi de dafin	kg	0,00025	
cimbru	kg	0,001	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea de iepure se spală în apă rece, se porționează, se baitează 12 ore, apoi se usucă pe prosop curat și se sarează. Costița afumată se taie cuburi. Ciupercile se curăță, se spală și se taie lame. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunț. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii subțiri (peștișori). Țelina și morcovii se curăță, se spală și se taie felii. Arpagicul se opărește și se curăță. Făina se cerne.

Tehnica preparării

Bucățile de carne se înăbușă în ulei (100 ml) și 100 ml apă, circa 15-20 minute. Se adaugă ceapă, morcovi, țelină, foi de dafin, cimbru, usturoi, baît și se fierb 15-20 minute. Se adaugă apoi făina dizolvată, 150 ml vin și se mai fierb 10 minute. Carnea se scoate, iar sosul se strecoară prin sită. În sosul obținut se adaugă cognac/distilat de vin, 100 ml vin și piper. Separat, costița se prăjește în 50 ml ulei și se scoate. În uleiul rămas se înăbușă arpagicul și ciupercile, apoi se adaugă costița prăjită. Carnea se așază într-o tavă, se adaugă compoziția de ciuperci, arpagic și costiță, sosul obținut anterior și se introduce în cuptor pentru 10-15 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald.

68. Fazan cu ciuperci

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
carne de fazan cu os	kg	2,000	carne cu os: 120 g sos cu ciuperci: 130 g
morcovi	kg	0,100	
ceapă	kg	0,150	
țelină rădăcină	kg	0,100	
ciuperci conservă	kg	0,500	
pastă de tomate	kg	0,100	
usturoi	kg	0,025	
ulei	l	0,200	
făină	kg	0,100	
vin roșu	l	0,100	
baț	kg	0,750	
foi de dafin	kg	0,00025	
cimbru	kg	0,001	
piper	kg	0,001	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea de fazan, se spală în apă rece, se porționează, se bațează 12 ore, apoi se usucă pe prosop curat și se sarează. Ciupercile conservă se scurg de lichid, se clătesc cu apă rece și se taie lame. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunț. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii subțiri (peștișori). Țelina și morcovii se curăță, se spală și se taie felii subțiri. Făina se cerne. Pasta de tomate se diluează cu 100 ml apă.

Tehnica preparării

Bucățile de carne se înăbușă împreună cu ceapa în ulei (100 ml) și 100 ml apă. După ce carnea s-a pătruns, se scoate separat. În jiul format se adaugă morcovi, țelină și 300 ml apă fiartă. Când lichidul a mai scăzut, se adaugă făina dizolvată, pasta de tomate, usturoi, cimbru, foi de dafin, piper, jumătate din cantitatea de vin și baț și se continuă fierberea 15-20 minute. Sosul se pasează peste carne. Separat, ciupercile se înăbușă în 100 ml ulei și se adaugă la carne. Se introduce vasul la cuptor 15-20 minute și se adaugă restul de vin deasupra.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald.

69. Rață /Gâscă sălbatică cu gutui

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
carne de rață / gâscă sălbatică cu os	kg	1,600	carne cu os: 100 g sos cu gutui: 130 g
gutui	kg	1,300	
ulei	l	0,100	
făină	kg	0,050	
unt	kg	0,100	
zahăr	kg	0,100	
pastă de tomate	kg	0,050	
lămâie	kg	0,150	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea de rață / gâscă, se spală în apă rece, se bațează, apoi se usucă pe prosop curat și se porționează. Lămâia se spală și i se extrage sucul. Gutuile se spală, se curăță de casa seminală și de partea lemnoasă, se taie felii, care se stropesc cu suc de lămâie. Pasta de tomate se diluează cu 100 ml apă. Făina se cerne.

Tehnica preparării

Bucățile de carne se înăbușă în ulei și apă. După ce carnea s-a pătruns, se scoate separat. În jiul format se adaugă zahărul și se caramelizează puțin, apoi pasta de tomate, făina dizolvată în apă rece și sare. Când sosul a fiert se toarnă peste carne și se mai fierb împreună circa 15-20 minute. Separat, gutuile se pun într-o tavă unsă cu unt, se stropesc cu restul de unt topit și se țin la cuptor 8-10 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, bucățile de carne cu sos și alături feliile de gutui așezate cât mai estetic. Se servește cald.

70. Prepeliță cu ciuperci și smântână

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
prepelețe	buc.	10	prepelețe: 1 buc. sos cu ciuperci: 150 g
unt	kg	0,200	
lămâie	kg	0,300	
smântână	kg	0,300	
făină	kg	0,050	
muștar	kg	0,020	
gălbenușuri	buc.	2	
ciuperci conservă	kg	0,500	
pip boabe	kg	0,002	
piper măcinat	kg	0,002	
foi de dafin	kg	0,00025	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Prepelețele se curăță, se spală în multă apă rece, se usucă pe prosop curat, se sarează și se piperează. Lămâia se spală; din 150 g se extrage suc, restul se taie rondele pentru decor. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece și se separă albușurile de gălbenușuri. Ciupercile conservă se scurg de lichid, se clătesc cu apă rece și se taie lame. Făina se cerne.

Tehnica preparării

Prepelețele se înăbușă în unt (100 g) într-un vas cu capac până se rumenesc. Se scot separat. Ciupercile se sotează în 50 g unt. Se prepară sosul de smântână astfel: 50 g unt se topește, se adaugă făina dizolvată în apă rece, smântână, sare, pip boabe, muștar și se subțiază cu apă fiartă sau supă. Se fierbe. Când sosul a fiert se temperează și se înglobează gălbenușurile de ou unul câte unul și se adaugă suc de lămâie și ciupercile sotate.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, cu decor din rondele de lămâie. Se servește cald.

71. Sote din carne tocată

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
carne de vită cal. I	kg	1,200	sote:200g cartofi natur: 150 g
smântână	kg	0,250	
ciuperci conservă	kg	0,500	
vin roșu	l	0,100	
măsline	kg	0,300	
pastă de tomate	kg	0,050	
ceapă	kg	0,300	
ulei	l	0,200	
pătrunjel verde	kg	0,050	
cimbru	kg	0,002	
pip	kg	0,003	
sare	kg	0,030	
Garnitură			
cartofi natur	kg	1,500	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea de vită se spală, se zvântă și se toacă cu mașina de tocat folosind sita cu ochiuri mari. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Ciupercile conservă se scurg de lichid, se clătesc cu apă rece și se taie lame. Măslinile se spală și se opăresc. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează cu apă (100 ml).

Tehnica preparării

Ceapa se înăbușă în ulei și cu puțină apă, se adaugă carnea și se continuă înăbușirea. Apoi se adaugă pe rând smântâna, ciupercile și măslinile. La sfârșitul tratamentului termic se adaugă pasta de tomate, vin, sare, cimbru și pip.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe farfurie cu garnitură de cartofi natur cu pătrunjel verde deasupra. Se servește cald.

72. Chiftele ca la Sinaia

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
carne de vită cal. I	kg	0,800	210 g
carne de porc cal. I	kg	0,800	
bacon	kg	0,300	
capere	kg	0,050	
sfeclă roșie în oțet	kg	0,300	
roșii proaspete	kg	0,500	
ceapă	kg	0,200	
ulei	l	0,050	
sos de unt (rețeta nr. 16, Cap. III)	kg	0,200	
ouă	buc.	5	
lămâie	kg	0,250	
pătrunjel verde	kg	0,050	
pipér	kg	0,003	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea de vită și de porc se spală, se zvântă și se toacă cu mașina. Baconul se taie felii. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Sfecla roșie se spală și se taie cuburi mici. Ouăle se spală, se dezinfectează și se clătesc cu apă rece. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Lămâia se spală și se taie rondele. Roșiile se spală și se taie rondele mai groase. Sosul de unt se prepară după rețeta respectivă.

Tehnica preparării

Carnea tocată se amestecă cu ceapă, sfeclă, capere, ouă, sare și pipér. Compoziția obținută se împarte în 10 bucăți care se modelează în formă rotundă, aplatizată. Suprafața chiftelelor se unge cu ulei și apoi acestea se frig pe grătar. Feliile de bacon și rondelele de roșii se frig pe grătar.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou încălzit, astfel: la bază o chiftea, deasupra o felie de bacon, deasupra acesteia o rondea de lămâie cu avelină de sos de unt. Pe marginea platoului se execută un decor din rondele de roșii fripte pe grătar cu pătrunjel verde deasupra. Se servesc calde, eventual însoțite de garnitură (piure de cartofi).

73. Chifteluțe marinate

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
carne de vită cal. I	kg	0,550	chifteluțe (3 buc.): 90 g sos tomat: 140 g
cartofi sau	kg	0,550	
pâine albă	kg	0,250	
făină	kg	0,050	
ceapă	kg	0,125	
ulei	l	0,150	
sos tomat (rețeta nr. 45, Cap. III)	kg	1,400	
ouă	buc.	2	
pătrunjel verde	kg	0,050	
pipér	kg	0,002	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț și se înăbușă în 30 ml ulei cu 50 ml apă. Carnea de vită se spală, se zvântă, se taie bucăți și se toacă cu mașina împreună cu ceapa înăbușită. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Cartofii se curăță de coajă, se spală și se rad fin. Pâinea se parează (se îndepărtează coaja) și se înmoaie în apă. Sosul tomat se prepară după rețeta respectivă. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece. Făina se cerne.

Tehnica preparării

Carnea tocată împreună cu ceapa se amestecă cu ouă, sare, cartofi rași sau miez de pâine înmuiat, pătrunjel verde și pipér. Compoziția obținută se împarte în bucăți (3 la porție), care se modelează în formă rotundă aplatizată folosind făină. Chifteluțele se rumenesc în ulei și se pun în sosul tomat, fierbându-se cu acesta circa 15 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în timbal sau farfurie. Se servesc calde, eventual însoțite de garnitură (piure de cartofi).

74. Chifteluțe cu sos de smântână

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
carne de vită cal. I	kg	0,300	chifteluțe (3 buc.): 90 g sos de smântână: 100 g
carne de porc cal. I	kg	0,250	
cartofi sau	kg	0,550	
pâine albă	kg	0,250	
făină	kg	0,050	
ceapă	kg	0,150	
ulei	l	0,150	
sos de smântână (rețeta nr. 35, Cap. III)	kg	1,000	
ouă	buc.	2	
lămâie	kg	0,100	
vin alb	l	0,100	
mărar verde	kg	0,025	
pătrunjel verde	kg	0,075	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt și se opărește. Carnea de vită și de porc se spală, se zvântă, se taie bucăți și se toacă cu mașina împreună cu ceapa opărită. Pătrunjelul și mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Cartofii se curăță de coajă, se spală și se rad fin. Pâinea se parează (se îndepărtează coaja) și se înmoaie în apă. Sosul de smântână se prepară după rețeta respectivă. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece. Făina se cerne. Lămâia se spală și i se extrage suc.

Tehnica preparării

Carnea tocată împreună cu ceapa se amestecă cu ouă, sare, cartofi rași sau miez de pâine înmuiat, jumătate din cantitatea de pătrunjel verde și piper. Compoziția obținută se împarte în bucăți (3 la porție) care se modelează în formă rotundă aplatizată folosind făină. Chifteluțele se așază într-o tavă cu ulei și se introduc în cuptor la temperatură moderată. Când sunt gata, se pun în sosul de smântână, fierbându-se cu acesta circa 15 minute. La sfârșit se adaugă suc de lămâie și vin.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, cu pătrunjel și mărar verde deasupra. Se servesc calde, eventual însoțite de diferite garnituri.

75. Pârjoale moldovenești

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
carne de vită cal. I	kg	0,550	pârjoale (3 buc.): 115 g
pesmet	kg	0,250	
cartofi sau	kg	0,550	
pâine albă	kg	0,250	
făină	kg	0,150	
ceapă	kg	0,150	
ulei	l	0,200	
usturoi	kg	0,025	
ouă	buc.	3	
pătrunjel verde	kg	0,075	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt și se înăbușă în 25 ml ulei și 50 ml apă. Carnea de vită se spală, se zvântă, se taie bucăți și se toacă cu mașina împreună cu ceapa înăbușită. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Cartofii se curăță de coajă, se spală și se rad fin. Pâinea se parează (se îndepărtează coaja) și se înmoaie în apă. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece. Făina și pesmetul se cern. Usturoiul se curăță, se spală și se pisează.

Tehnica preparării

Carnea tocată împreună cu ceapa se amestecă cu ou (1 buc.), sare, cartofi rași sau miez de pâine înmuiat, usturoi, pătrunjel verde și piper. Compoziția obținută se împarte în bucăți (2 la porție) care se modelează în formă de pară folosind făină. Pârjoalele se trec prin ouă bătute (2 buc.) și pesmet și se prăjesc în ulei.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau pe farfurie. Se servesc calde, eventual însoțite de diferite garnituri (piure de cartofi).

76. Perișoare cu verdeturi

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
carne de vită cal. I	kg	0,300	perișoare: 120 g sos: 150 g iaurt: 25 g
carne de porc cal. I	kg	0,300	
iaurt	kg	0,250	
pâine albă	kg	0,350	
făină	kg	0,150	
ceapă	kg	0,200	
ulei	l	0,100	
sos brun (rețeta nr. 39, Cap. III)	kg	1,250	
ouă	buc.	2	
vin alb	l	0,050	
tarhon verde	kg	0,050	
pătrunjel verde	kg	0,150	
mărar verde	kg	0,150	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt și se înăbușă în 25 ml ulei și 50 ml apă. Pâinea se parează (se îndepărtează coaja) și se înmoaie în apă. Carnea de vită și de porc se spală, se zvântă, se taie bucăți și se toacă cu mașina împreună cu ceapa înăbușită și pâinea înmuiată. Pătrunjelul și mărarul verde se curăță, se spală, jumătate din cantitate se taie mai mare (bucăți de circa 2-3 cm) iar restul se taie mărunt. Tarhonul verde se curăță, se spală, se opărește și se taie mai mare (bucăți de circa 2-3 cm). Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece. Sosul brun se prepară după rețeta respectivă.

Tehnica preparării

Carnea tocată împreună cu ceapa și pâinea se amestecă cu ouă, sare, și jumătate din cantitatea de pătrunjel și mărar verde tăiat mărunt. Compoziția obținută se împarte în bucăți (4 la porție) care se modelează în formă rotundă, după care se trec prin restul de mărar și pătrunjel verde tăiat mărunt. Perișoarele astfel obținute se fierb în sosul brun, la foc moderat circa 30 minute. În timpul fierberii se mai adaugă apă fiartă. Cu 5 minute înainte de sfârșitul fierberii se adaugă vin și verdeturile tăiate mai mare.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servesc calde cu iaurt deasupra.

77. Ardei umpluți

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
carne de vită cal. I	kg	0,400	ardei umpluți (2 buc.): 175 g sos: 100 g iaurt / smântână: 25 g/15 g
carne de porc cal. I	kg	0,200	
ardei gras (20 buc.)	kg	1,500	
iaurt sau	kg	0,250	
smântână	kg	0,150	
făină	kg	0,050	
ceapă	kg	0,150	
ulei	l	0,050	
sos tomat (rețeta nr. 45, Cap. III)	kg	1,000	
ouă	buc.	1	
roșii proaspete sau	kg	0,400	
conservă	kg	0,200	
orez	kg	0,150	
pătrunjel verde	kg	0,150	
piper	kg	0,001	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ardeii se aleg de mărime egală, se spală, se curăță de cotor și semințe. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Orezul se alege de impurități, se spală și se fierbe pe jumătate în 300 ml apă cu sare, se scurge și se răcește. Roșiile proaspete se curăță, se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Carnea de vită și de porc se spală, se zvântă, se taie bucăți și se toacă cu mașina împreună cu ceapa. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Oul se spală, se dezinfectează, se clătește cu apă rece. Sosul tomat se prepară după rețeta respectivă. Făina se cerne.

Tehnica preparării

Carnea tocată împreună cu ceapa se amestecă cu ou, sare, piper, orez și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde. Se adaugă 100 ml apă rece. Cu compoziția obținută se umplu ardeii, se trec prin făină cu partea pe unde s-au umplut și se așază într-o cratiță unsă cu ulei. Se adaugă apă fierbinte și se introduc în cuptor pentru 30 minute. După acest timp, se toarnă peste ardei sosul tomat și se continuă tratarea termică la cuptor până ce ardeii sunt bine fierți. Apoi, se adaugă roșii și se mai fierb împreună 5 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie cu pătrunjel verde deasupra. Se servesc calzi cu iaurt sau smântână deasupra.

78. Sarmale în foi de varză

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
carne de vită cal. I	kg	0,300	sarmale (3-4 buc.): 180 g varză: 230 g
carne de porc cal. I	kg	0,500	
varză albă murată	kg	4,300	
pastă de tomate	kg	0,100	
orez	kg	0,200	
ceapă	kg	0,250	
ulei	l	0,150	
roșii proaspete sau	kg	1,000	
conservă	kg	0,500	
boia de ardei dulce	kg	0,002	
mărar uscat	kg	0,025	
cimbru	kg	0,005	
piper boabe	kg	0,002	
piper măcinat	kg	0,001	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ceapa se curăță, se spală; 50 g se taie mărunt. Orezul se alege de impurități, se spală și se fierbe pe jumătate în 300 ml apă cu sare, se scurge și se răcește. Roșiile proaspete se curăță, se spală, se opăresc, se decojesc; 200 g se taie felii iar restul se taie sferturi. Carnea de vită și de porc se spală, se zvântă, se taie bucăți și se toacă cu mașina împreună cu 200 g ceapă. Pasta de tomate se diluează în apă (100 ml). Se scot cotoarele de la varză, se aleg foi pentru sarmale, iar restul se taie fin.

Tehnica preparării

Carnea tocată împreună cu ceapa se amestecă cu sare, piper, orez și circa 100 ml apă rece. Compoziția obținută se împarte în bucăți de circa 25–35 g pentru 4 respectiv 3 bucăți la o porție. Fiecare bucată se rulează în câte o foaie de varză, iar capetele ruloului se introduc în interior. Sarmalele astfel pregătite se așază una lângă alta într-o cratiță în care s-a pus la bază un strat subțire de varză tăiată fin. Așezarea sarmalelor în cratiță se face de jur împrejur, astfel încât mijlocul să rămână gol. Mijlocul cratiței se umple cu varză tocată și sarmalele se acoperă cu un strat fin de varză tocată. Deasupra se presară cimbru și mărar uscat. Separat, ceapa (50 g) se înăbușă în ulei cu apă (100 ml) se adaugă boia, piper boabe, pastă de tomate și se fierb 5 minute. Sosul obținut se adaugă la sarmale, completându-se cu zeama de varză murată sau cantitatea de apă necesară fierberii. Sarmalele se fierb la foc moderat circa 70–80 minute. Se adaugă 800 g roșii și se continuă fierberea încă o oră, la cuptor.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie cu decor din felii de roșii deasupra. Se servesc calde, la cererea consumatorilor cu ardei iute și mămăligă.

79. Sărmăluțe în foi de viță

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
carne de vită cal. I	kg	0,450	sărmăluțe (4 buc.): 150 g sos: 100 g iaurt: 20 g
carne de porc cal.I	kg	0,300	
orez	kg	0,150	
ceapă	kg	0,150	
ulei	l	0,050	
arpacaș	kg	0,150	
foi de viță proaspete	kg	1,000	
iaurt	kg	0,200	
pătrunjel verde	kg	0,050	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,020	
Pentru sos			
ulei	l	0,050	
făină	kg	0,050	
morcovi	kg	0,100	
ceapă	kg	0,100	
țelină rădăcină	kg	0,100	
borș	l	1,000	
mărar verde	kg	0,050	
sare	kg	0,015	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ceapa se curăță, se spală; 150 g se taie mărunt, se înăbușă în ulei cu 50 ml apă și se răcește. Orezul și arpacașul se alege de impurități, se spală, se fierb pe jumătate în apă cu sare, se scurg și se răcesc. Carnea de vită și de porc se spală, se zvântă, se taie bucăți și se toacă cu mașina împreună cu ceapa înăbușită. Pătrunjelul și mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Morcovii și țelina se curăță, se spală și se taie felii. Foile de viță se curăță de codițe, se spală, se opăresc în apă clocotită cu sare și se răcesc. Borșul se fierbe și se strecoară. Făina se cerne.

Tehnica preparării

Carnea tocată împreună cu ceapa se amestecă cu sare, piper, orez, arpacaș și pătrunjel verde. Compoziția obținută se împarte în bucăți, 6-8 la o porție. Fiecare bucată se rulează în câte o foaie de viță, iar capetele ruloului se introduc în interior. Sărmăluțele astfel pregătite se așază una lângă alta într-o cratiță. Separat se prepară sosul astfel: ceapa (100 g) se înăbușă în ulei cu apă (50 ml) se adaugă morcovii, țelina și se continuă înăbușirea. Se adaugă făina dizolvată în apă rece, borș și sare. Se fierbe 30 minute după care se pasează peste sărmăluțe; sărmăluțele se fierb la foc moderat circa 45 minute. Se adaugă mărar cu 5 minute înainte de sfârșitul fierberii.

Prezentarea și servirea

Se prezintă pe platou sau farfurie. Se servesc calde, cu iaurt deasupra.

80. Musaca din cartofi

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
carne de vită cal. I	kg	0,550	musaca: 220 g sos: 100 g
cartofi	kg	2,900	
ouă	buc.	3	
ceapă	kg	0,350	
ulei	l	0,200	
făină	kg	0,050	
lapte	l	0,150	
cașcaval	kg	0,100	
sos tomat (rețeta nr. 45, Cap.III)	kg	1,000	
pesmet	kg	0,050	
pătrunjel verde	kg	0,050	
piper	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Carne de vită se spală, se zvântă, se taie bucăți și se toacă cu mașina. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Cartofii se spală, se curăță de coajă, se spală din nou și se taie rondele. Ouăle se spală, se dezinfectează și se clătesc cu apă rece. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Laptele se fierbe și se răcește. Făina și pesmetul se cern. Sosul tomat se pregătește după rețeta respectivă.

Tehnica preparării

Rondele de cartofi se înăbușă în ulei (125 ml) și apă, la cuptor. Separat în 50 ml ulei se înăbușă carnea tocată împreună cu ceapa; se răcește, se adaugă sare, piper, o treime din cantitatea de pătrunjel verde și ouă. Se omogenizează. Într-o tavă unsă cu 25 ml ulei și tapetată cu pesmet, se așază straturi alternative de rondele de cartofi și compoziție de carne tocată (3 straturi de cartofi și 2 de carne), astfel încât stratul de la suprafață să fie de cartofi. Se introduce tava în cuptor la temperatură moderată și se lasă circa 30 minute. După acest timp, se adaugă deasupra preparatului compoziția obținută din lapte, ouă, făină, pătrunjel verde (1/3) și cașcaval ras. Se introduce din nou la cuptor 15 minute, pentru gratinat. După gratinare și răcire parțială, musacaua se porționează în bucăți pătrate sau dreptunghiulare.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie cu sos tomat deasupra. Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

CAPITOLUL IX TEHNOLOGIA FRIPTURILOR

Definiție

Fripturile sunt preparate culinare complexe, având în structură carne, sosuri și legume sub formă de garnituri și salate. Sunt preparate cu valoare nutritivă, cu calități gustative și de prezentare deosebite, fapt ce le conferă un loc important în meniu, putând fi servite la masa de prânz și la cină, constituind uneori preparatul de bază din meniu.

Fripturile ocupă un loc important în componența meniurilor deoarece, pe lângă valoarea lor alimentară, se pot prezenta într-o gamă variată, asociindu-se armonios cu sosuri, garnituri, salate. Fripturile se pot monta în piese frumos ornamentate, ridicând valoarea estetică a unor mese festive, căci una din componentele calității unei fripturi este prezentarea. Prezentarea se realizează atât prin imprimarea unor însușiri organoleptice cât mai diferențiate, cât și prin finisarea cât mai variată și mai atractivă.

La obținerea fripturilor este foarte important să se asigure o asociere între calitățile nutritive, calitățile senzoriale și estetică, stimulându-se interesul consumatorilor pentru sortimente de fripturi cu o prezentare frumoasă și apetisantă.

Garniturile care însoțesc fripturile, prin bogăția lor de substanțe minerale, vitamine și glucide, ajută la realizarea echilibrului nutritiv al preparatului, permițând în același timp ca preparatul să se prezinte cât mai estetic și mai variat.

Clasificarea fripturilor

După procedeul termic aplicat la obținerea lor, fripturile se clasifică în:

- fripturi la frigare;
- fripturi la grătar;
- fripturi la cuptor;
- fripturi la tigaie;
- fripturi la proțap.

Procedeele de prelucrare termică de frigere, coacere, sotare și prăjire aplicate la obținerea fripturilor determină o serie de transformări ale factorilor nutritivi din carne, influențând calitățile nutritive și gustative, aspectul, greutatea și digestibilitatea cărnii.

Dc regulă, fripturile se obțin din cărnuri tinere, fragede, specialități și carne de calitate superioară; utilizarea cărnii de vită, mânzat și porc pe grupe de fripturi este prezentată în tabelul de mai jos:

Grupa de fripturi	Partea anatomică						
	Carne de vită și mânzat			Carne de porc			
	Mușchi	Antricot, vrăbioară	Pulpă-spată	Piept cu os	File (mușchiuleț fără os)	Antricot parțial dezosat (cotlet)	Pulpă-spată
Fripturi la grătar	Da	Da	Da	-	Da	Da	-
Fripturi la cuptor (tavă)	-	Da	Da	Da	Da	Da	Da
Fripturi la tigaie	Da	-	Da	-	Da	-	Da

În afară de aceste tipuri de carne, la obținerea fripturilor se mai utilizează și carne de ovine (berbecuț, miel întreg sau componente rezultate din tranșare: cotlet, fleică, piept cu coaste), carne de pasăre (piept, pulpe dezosate, sau pasăre întreagă / jumătăți), carne de vânat, pește, organe.

La toate sortimentele de fripturi se aplică **operații pregătitoare** specifice fiecărui tip de carne care constau de regulă în: tranșare, dezosare, fasonare, curățare de piele (parare), spălare, zvântare, porționare după necesități. Aceste operații se execută în spațiile special amenajate (cameră de carne / carmangerie, cameră de pește) dotate cu utilajele și ustensilele necesare (butuc de carne, cuțite, masat, satâr, ciocan de carne, mese cu blat de marmură sau inox, bazine de spălare etc.). După operațiile preliminare carnea se aduce în secțiunile propriu-zise de prelucrare, unde mai suferă și alte operații specifice în funcție de tratamentul termic la care urmează a fi supusă în vederea obținerii unui anumit tip de friptură. De exemplu, carnea de vânat și ovine este marinată în baie pentru îndepărtarea mirosului și frăgezire, dar și celelalte cămuri pot fi supuse proceselor de marinare în soluții de marinare în vederea obținerii de fripturi gustoase, suculente și aromate.

Fripturile la frigare se obțin prin expunerea cărnii pe frigare (porționată sau piese întregi) și rotirea acesteia (în plan orizontal sau vertical) în jurul unei surse de căldură (electrică, cu gaz sau foc deschis, realizat prin arderea cărbunelui sau a lemnului). În timpul tratamentului termic, carnea se unge cu suc scurs în tăvița fixată sub frigare, pentru a rămâne suculentă și pentru a se realiza o filtrare a radiațiilor calorice în vederea pătrunderii uniforme a cărnii. Bucățile mari de carne se frig inițial la o temperatură ridicată, după care frigerea se continuă la temperatură moderată. Bucățile mici de carne se mențin la aceeași temperatură pe toată durata procesului de frigere. Timpul de frigere variază în raport cu mărimea bucății de carne; astfel, pentru 500 g de carne de vacă și berbec sunt necesare 15 -20 minute, intensitatea căldurii va fi mai mare la început iar friptura se va servi în sânge; la aceeași cantitate de carne de porc, miel, vițel, pasăre, sunt necesare 30 minute, iar intensitatea căldurii va fi constantă. În vederea obținerii unor fripturi de calitate, înainte

de expunerea pe frigare, piesele întregi și bucățile mari de carne slabă sunt unse cu grăsime sau învelite în fâșii de slănină și presărate cu sare. Această metodă se aplică și la obținerea preparatelor tip Kebab în aparate la care frigerea se rotește în plan vertical, având montată pe ea bucăți mari de carne sub formă de piramidă. Carnea se porționează pe măsură ce se frige în bucăți mici, care apoi vor fi asociate cu garnituri, salate și sosuri, în vederea obținerii preparatelor specifice (Kebab, Shaorma), preparate servite de regulă în restaurante de tip fast-food.

Fripturile la grătar se obțin prin expunerea directă a bucăților de carne la sursele de căldură sau prin intermediul unei plăci metalice. Prezintă avantajul că au o durată scurtă de preparare și din acest motiv sunt frecvent solicitate. Pentru obținerea unei fripturi de calitate, este necesar să realizăm corect următoarele operațiuni:

- porționarea cărnii în felii de grosime diferită, în funcție de tipul de carne:
 - 1- 4 cm grosime la mușchiul de vacă și mușchiulețul de porc;
 - 1- 1,5 cm grosime la carne de vițel, porc, miel;
- aplatizarea cu ciocanul de carne pentru a ușura pătrunderea uniformă a radiațiilor calorice în carne;
- ungerea cărnii cu grăsime pentru a evita lipirea de grătar;
- expunerea pe grătarul încins a feliiilor de carne în două direcții pe fiecare parte, pentru obținerea grileurilor (la 45°) pe suprafața cărnii;
- întoarcerea cărnii cu ajutorul unui clește și în nici un caz cu furceta pentru a evita înțeparea ei și scurgerea sucului;
- sărarea la sfârșitul tratamentului termic pentru a nu favoriza extragerea sucului din carne și uscarea cărnii.

Menționăm în această grupă **frigăruile** simple sau cu adaosuri, realizate cu o tehnologie specifică, obținute din bucăți mici de carne (de porc, vacă și pui) montate pe frigărui, alternând cu bucăți de legume și fripte pe grătar. În momentul servirii se scot de pe frigăruie și se montează pe farfurie alături de garniturile adecvate.

Timpul de prelucrare termică a fripturilor la grătar:

Modul de frigere	Grosimea feliilor de carne	Timpul de frigere	Aspectul în secțiune
În sânge	1 cm	50 secunde pe fiecare parte;	Interiorul roșu lăsând să se scurgă sânge;
	2 cm	70 secunde pe o parte;	
	3 cm	1 minut și 30 secunde pe o parte.	
Potrivit de friptă	1 cm	1 minut pe fiecare parte;	Interiorul roz cu picături de lichid roz la suprafață
	2 cm	1 minut și 30 secunde pe fiecare parte.	
Bine friptă	1 cm	2-4 minute pe fiecare parte	Interiorul gri-bej cu picături de lichid la suprafață

Fripturile la cuptor (la tavă) se obțin din bucăți de carne sau piese întregi, prelucrate la cuptor, la circa 250°C, când, sub acțiunea radiațiilor calorice, au loc concomitent procese de frigere la exterior și coacerea cărnii în profunzime. Carnea se așază în tava în care s-a pus grăsime (circa 25 g/kg carne) și puțină apă sau supă. În funcție de specific, carnea poate fi feliată sau împănată cu costiță și legume (usturoi), apoi condimentată. În timpul tratării termice carnea se unge cu jiul rezultat, în vederea obținerii unor fripturi uniform pătrunse, suculente și gustoase.

Timpul de prelucrare termică este diferit în funcție de natura cărnii, astfel pentru 500 g carne timpul de tratare termică este:

- 20 minute pentru carnea de vacă (friptură în sânge);
- 35 minute pentru carnea de vițel, porc;
- 30 minute pentru carnea de pasăre.

Jiul rezultat de la frigerea cărnii se utilizează pentru formarea sosului care va însoți friptura.

Fripturile la tigaie se obțin din felii sau bucățele de carne prelucrate termic prin sotare sau prăjire. Prăjirea se realizează în cantitate mare de ulei la 180-200°C, în funcție de natura cărnii.

Preparatele reprezentative pentru această grupă de fripturi sunt:

tochitura moldovenească (friptură obținută prin sotare);

șnițelul (obținut prin prăjire).

În funcție de materialul de acoperire, *șnițelul* poate fi:

- *șnițel natur*: feliile de carne se trec prin făină;
- *șnițel parizian*: feliile de carne se trec prin făină, ou bătut, făină;
- *șnițel pane*: feliile de carne se trec prin făină, ou bătut, pesmet.

În vederea obținerii unor *șnițele* de calitate, trebuie efectuate corect următoarele operații:

- tăierea cărnii să se facă în felii cu grosimea de 2 cm;
- aplatizarea feliilor de carne cu ciocanul de *șnițele*;
- învelirea completă și uniformă a feliilor de carne cu materialul de acoperire specific tipului de *șnițel*;
- prăjirea pe ambele părți în baie de ulei, fără a depăși temperatura, până la rumenirea uniformă;
- scoaterea pe hârtie absorbantă, pentru îndepărtarea surplusului de ulei.

Montarea fripturilor se face pe platou cald sau pe farfurie, alături de garniturile corect asociate cu tipul de carne și tipul de tratare termică; sosul poate fi prezentat în sosieră, separat, sau poate napa feliile de carne; în cazul fripturilor de vacă la grătar, sosul de unt se servește sub formă de avelină, cub sau bastonaș pe bucata de carne.

Condiții de calitate

Indici de calitate	Grupa de fripturi			
	Fripturi la tigaie	Fripturi la grătar	Fripturi la cuptor/ tavă	Fripturi la tigaie
Aspect	Plăcut, formă definită specifică sortimentului, gramaj corespunzător;			
		Grosimea feliilor corespunzătoare tipului de carne		Grosimea feliilor corespunzătoare gramajului
Culoare	Rumen – aurie			
		Grileuri la suprafață	Crustă crocantă la exterior	
Consistență	Suculente, fragede, uniform și corespunzător pătrunse			
		Să prezinte pe suprafață picături de suc roz	Elastică, suc potrivit de legat	
Gust și miros	Plăcute, specifice tipului de carne folosit, fără gust și miros străin, potrivit condimentate			

FIȘE TEHNOLOGICE

1. Cotlet la grătar

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
cotlet de porc fără os	kg	1,500	100 g
ulei	l	0,025	
sare	kg	0,015	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Cotletele se curăță, se spală și se porționează. Se ung cu ulei.

Tehnica preparării

Cotletele se așază pe grătarul încins și se frig pe ambele părți, astfel încât să se realizeze desenul tipic (grileuri). Se sarează.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald cu diferite garnituri.

2. Mușchi de vacă la grătar

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
mușchi de vacă fasonat	kg	1,400	100 g
cimbru	kg	0,002	
ulei	l	0,025	
sos de unt (rețeta nr.16, Cap.III)	kg	0,100	
sare	kg	0,015	
Decor			
salată verde	kg	0,100	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Mușchiul de vacă se spală și se porționează. Salata verde se curăță, se spală fiecare frunză cu apă rece.

Tehnica preparării

Bucățile din mușchi de vacă se așază pe grătarul încins și uns cu ulei și se frig pe ambele părți, astfel încât să se realizeze desenul tipic (grileuri). Se sarează și se condimentează cu cimbru.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie cu sos de unt deasupra și decor din salată verde. Se servește cald cu diferite garnituri (legume, ciuperci, cartofi).

3. Ficat de porc la grătar

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
ficat de porc	kg	1,500	100 g
ulei	l	0,020	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ficatul se spală și se porționează.

Tehnica preparării

Bucățile de ficat se așază pe grătarul încins și uns cu ulei și se frig pe ambele părți. Se sarează.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald cu diferite garnituri (legume, orez, cartofi).

4. Frigărui asortate

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
antricot de vită fără os	kg	0,650	130 g
pulpă de porc	kg	0,650	
costiță afumată	kg	0,200	
roșii proaspete	kg	0,250	
ardei gras proaspăt	kg	0,200	
ceapă	kg	0,200	
ulei	l	0,020	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se zvântă și se taie bucăți. Costița afumată se taie felii. Ceapa se curăță, se spală și se taie rondele. Roșiile se spală și se taie rondele. Ardeiul gras se spală, se curăță și se taie bucăți.

Tehnica preparării

Bucățile de carne, costița și legumele se înșiră alternativ pe frigărui din metal inoxidabil sau din lemn de esență tare, se ung cu ulei și se frig pe grătarul încins, pe ambele părți. Se sarează.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald cu diferite garnituri (legume, orez, cartofi, ciuperci).

5. Mititei

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
pastă de mici porționată	buc. kg	10 0,450	35 g
ulei	l	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Grătarul se unge cu ulei.

Tehnica preparării

Mititeii se așază pe grătarul încins și uns cu ulei. Se frig pe ambele părți.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald cu diferite garnituri.

6. Pastramă de oaie la grătar

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
pastramă de oaie	kg	1,300	100 g
ulei	l	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Pastrama se prelucrează astfel: se îndepărtează părțile osoase și tendoanele, se crestează și se porționează.

Tehnica preparării

Bucățile de pastramă se așază pe grătarul încins și uns cu ulei, se frig pe ambele părți.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald cu mămăliguță.

7. Batal la grătar

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
carne de batal îngrășat cu os	kg	2,000	carne fără os: 100 g
ulei	l	0,020	
cimbru	kg	0,002	
boia de ardei	kg	0,005	
pipер	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea de batal se dezosează, se spală, se porționează și se aplatizează. Se condimentează cu sare, piper, cimbru și boia de ardei.

Tehnica preparării

Bucățile de carne se așază pe grătarul încins și uns cu ulei, se frig pe ambele părți.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald cu diferite garnituri.

8. Piept de pui la grătar

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
piept de pui cu os	kg	1,500	100 g
ulei	l	0,030	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Pieptul de pui se curăță, se spală și se scurge. Se crestează osul din interior și se bate ușor cu ciocanul de știțele. Se sarează și se unge cu ulei.

Tehnica preparării

Bucățile de piept se așază pe grătarul încins și se frig pe ambele părți.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald cu diferite garnituri.

9. Pulpă de porc la tavă

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
pulpă de porc	kg	1,500	carne: 100 g sos: 60 g
ulei	l	0,050	
ceapă	kg	0,050	
morcovi	kg	0,100	
usturoi	kg	0,010	
pipер	kg	0,001	
sare	kg	0,015	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se curăță, se spală și se sarează. Morcovii, ceapa și usturoiul se curăță, se spală și se taie felii.

Tehnica preparării

Carnea se unge cu ulei și se așază într-o tavă cu 100 ml apă, se adaugă ceapa, morcovii, usturoi și piper și se introduce în cuptor la temperatură moderată. În timpul frigerii se stropește cu jiul format. După frigere, sosul se pasează, iar carnea se porționează.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald cu diferite garnituri (legume, cartofi, paste făinoase).

10. Miel la tavă

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
carne de miel cu os	kg	1,600	100 g
ulei	l	0,050	
ceapă	kg	0,050	
morcovi	kg	0,100	
țelină rădăcină	kg	0,100	
usturoi	kg	0,040	
pipér	kg	0,001	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se curăță, se spală și se sarează. Morcovii și țelina rădăcină se curăță, se spală și se taie felii. Ceapa și usturoiul se curăță și se spală.

Tehnica preparării

Carnea se așază într-o tavă cu ulei și 100 ml apă, se adaugă ceapa, morcovii, usturoi și pipér și se introduce în cuptor la temperatură moderată. În timpul frigerii se stropește cu jiul format. După frigere, carnea se răcește puțin și se porționează.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald cu diferite garnituri (legume, cartofi).

11. Pui la tavă

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
carne de pui cal. I fără cap și picioare	kg	1,500	100 g
ulei	l	0,050	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Puii se curăță, se trec prin flacăra, se spală și se sarează.

Tehnica preparării

Puii se ung cu ulei se așază într-o tavă unsă cu ulei și se introduc în cuptor la temperatură moderată. În timpul frigerii se stropesc cu jiul format. După frigere, pui se răcesc puțin și se porționează sau se lasă întregi.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald cu diferite garnituri (legume, cartofi, orez, ciuperci).

12. Șnițel pane din carne de porc

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
pulpă-spată de porc	kg	0,850	100 g
ouă	buc.	5	
făină	kg	0,100	
pesmet	kg	0,250	
ulei	l	0,250	
sare	kg	0,015	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se porționează, se bate și se sarează. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece. Făina și pesmetul se cern.

Tehnica preparării

Bucățile de carne se trec prin făină, ouă bătute și pesmet, apoi se prăjesc în ulei.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald cu diferite garnituri (legume, cartofi).

13. Șnițel parizian din carne de porc

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
pulpă-spată de porc	kg	0,850	100 g
ouă	buc.	5	
făină	kg	0,150	
ulei	l	0,250	
sare	kg	0,015	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală, se porționează, se bate și se sarează. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece. Făina se cerne.

Tehnica preparării

Bucățile de carne se trec prin făină, ouă bătute și iar făină, apoi se prăjesc în ulei.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald cu diferite garnituri (legume, cartofi).

14. Mușchi de porc împănati

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
mușchi de porc fasonat	kg	1,350	100 g
costiță afumată	kg	0,350	
usturoi	kg	0,050	
ulei	l	0,025	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Carnea se spală. Costița se spală, se deosează și se taie bastonașe. Usturoiul se curăță și se spală.

Tehnica preparării

Mușchiul se împănăază cu usturoi și costiță. Se frige pe ambele părți pe grătarul încins și uns cu ulei. Se porționează și se sarează.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald cu diferite garnituri (legume, cartofi).

15. Tochitură dacică

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
pulpă-spată de porc	kg	1,400	carne: 90 g sos: 20 g mămăligă: 200 g
costiță afumată	kg	0,300	
ficat de porc	kg	0,400	
cârnați afumați	kg	0,300	
usturoi	kg	0,050	
ulei	l	0,100	
pipar	kg	0,003	
boia de ardei	kg	0,003	
sare	kg	0,020	
Garnitură			
mămăligă	kg	2,000	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Pulpa de porc și ficatul se spală, se taie cuburi. Costița se curăță și se taie bastonașe de 2-3 cm lungime. Cârnații se taie runde. Usturoiul se curăță, se spală, se pisează și se amestecă cu puțină apă, formându-se un mujdei.

Tehnica preparării

Toate componentele se sotează în ulei, adăugând sarea, piparul, boiaua și mujdeiul de usturoi.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie astfel: de jur împrejurul farfuriei se așază mămăliga, la mijloc se pune tochitura (formă de cuib). Se servește cald.

CAPITOLUL X TEHNOLOGIA GARNITURILOR

Definiție

Garniturile sunt preparate care însoțesc sau completează alte preparate, cu scopul de a le mări valoarea nutritivă și gustativă, de a contribui la o prezentare cât mai estetică, pentru a stimula consumul.

Materiile prime folosite pentru pregătirea garniturilor sunt: legumele, crupele, pastele făinoase.

Garniturile trebuie să se asocieze întotdeauna cu preparatul pe lângă care sunt servite, asigurând nu numai armonia culorilor, ci și o bună digestie.

Tratamentele termice aplicate materiilor prime în vederea obținerii garniturilor sunt: înăbușire, sotare, prăjire, fierbere, tratare termică la cuptor, frigere pe grătar, gratinare la cuptor sau în salamandă.

Clasificarea garniturilor

Garnituri din legume

- obținute prin prăjire;
- obținute prin fierbere;
- obținute prin fierbere și pasare, cu și fără adaosuri;
- obținute prin sotare;
- obținute prin tratare termică la cuptor;
- obținute prin frigere la grătar;
- obținute prin fierbere și gratinare.

Garnituri din crupe și paste făinoase

- obținute prin fierbere urmată sau nu de gratinare.

Tehnologia preparării garniturilor din legume

Garniturile din legume sunt preparate din legume supuse anumitor tratamente termice ca: prăjire, fierbere, înăbușire, sotare, tratare termică la cuptor sau frigere pe grătar, în urma cărora legumele capătă proprietăți noi. Astfel, se produce o creștere a digestibilității și a sapidității, a gradului de salubritate, prin distrugerea unor microorganisme și inactivarea unor toxine microbiene. Legumele tratate termic pot primi diverse adaosuri ca: verdețuri, condimente sau alte alimente (unt, smântână, cașcaval sau alte brânzeturi, preparate din carne etc.), care contribuie la creșterea valorii nutritive și estetice a preparatelor.

Pentru garniturile din legume se aplică **operații tehnologice comune** și anume:

Verificarea calității materiilor prime - legumele folosite la prepararea garniturilor trebuie să fie de cea mai bună calitate, pentru a influența pozitiv aspectul produselor finite. Verificarea calității se face prin metode organoleptice, conform standardelor în vigoare.

Operațiile pregătitoare presupun parcurgerea următoarelor etape: *sortarea* (legumele sunt sortate după mărime, formă, soi, stare de maturitate, legumele alterate sau neconforme din alt punct de vedere fiind îndepărtate), *spălarea* în scopul îndepărtării pământului și a altor impurități de natură fizică, *curățarea* pentru îndepărtarea părților necomestibile; *spălarea și tăierea* în forme diferite în funcție de felul legumelor și a garniturii. Prelucrarea primară se va efectua respectând cerințele gastrotehnicii moderne, pentru diminuarea pierderilor în factori nutritivi; astfel, curățarea se va face îndepărtând un strat cât mai subțire de coajă, iar spălarea se va face rapid, sub jet de apă rece, menținând cât mai scurt timp legumele în apa de spălare.

Tratamentele termice

- **Opărire** constă în introducerea materiilor prime în apa fiartă pentru un interval scurt de timp. Este o operație parțială, de regulă urmată de alte tratamente termice; se aplică pentru îndepărtarea gustului sau mirosurilor specifice pentru unele legume (varză, conopidă) sau pentru înmuierea texturii în cazul legumelor rădăcinoase însilozate.
- **Fierberea** reprezintă metoda prin care legumele se expun la radiațiile calorice prin intermediul apei, a vaporilor sau a amestecului apă - vapor; se poate aplica tuturor tipurilor de legume.
- **Fierberea sub presiune** este un procedeu termic la care se folosesc vase speciale cu închidere ermetică. Avantajul acestei metode constă în reducerea foarte mare a timpului de fierbere; se aplică la aceleași tipuri de preparate obținute prin fierbere clasică.
- **Înăbușirea** este un procedeu termic care constă în încălzirea grăsimii împreună cu puțin lichid (apă, supă de oase, supă de carne, după caz) în vas acoperit cu capac. Lichidul se adaugă treptat pe tot parcursul procedurii și nu trebuie să depășească jumătate din volumul ocupat de preparat; se poate aplica tuturor tipurilor de legume.
- **Prăjirea** este metoda care constă în introducerea alimentelor într-o cantitate mare de grăsime la 140 - 160°C, până când preparatul capătă o crustă crocantă la suprafață; se aplică de regulă la obținerea garniturilor din cartofi (cartofi prăjiți, cartofi pai).
- **Coacerea (tratarea termică la cuptor)** este procedeul prin care legumele sunt prelucrate termic la circa 250°C în atmosfera de aer cald obținută într-un cuptor închis. În funcție de construcția cuptorului, legumele supuse acestui tratament pot fi tratate și în circuit de abur, ceea ce duce la o mai bună digestibilitate.
- **Frigerea** este metoda de preparare termică prin care materia primă este expusă direct la radiațiile calorice (grătar, placă metalică); se aplică la garniturile de tipul Ciuperci la grătar sau la diferite felii de legume la grătar.
- **Sotarea** constă în tratarea termică rapidă a preparatului într-o cantitate mică de grăsime, într-un vas deschis, fără capac, la foc puternic, timp scurt; se obțin astfel soteuri din legume, iar pentru un gust mai bun sotarea se face în unt.

- *Gratinarea* constă în rumenirea unui preparat la cuptor sau la salamandră timp de maximum 10 minute; este o operație de tratare termică în scopul finalizării structurii preparatului.

Tehnologii de preparare

- Pentru legume natur: fierberea în apă clocotită cu sare, până la pătrunderea completă a legumelor, fără a se sfărâma, apoi asocierea cu celelalte elemente specifice rețetei.
- Pentru piureuri: fierberea legumelor în apă clocotită cu sare, după care se pasează și se încorporează celelalte componente, amestecându-se până la obținerea consistenței dorite.
- Pentru soteuri: legumele parțial prelucrate termic sunt supuse procesului de sotare, adăugând, după caz, celelalte elemente din rețetă.

Condiții de calitate

Garniturile realizate din legumele tăiate trebuie să-și mențină forma, având consistența corespunzătoare, bine pătrunse, dar nesfărâmate; piureurile trebuie să fie omogene, fără aglomerări, cu consistență de pastă.

Garniturile realizate prin prăjire trebuie să prezinte la suprafață o crustă rumen-aurie. Gustul, mirosul și aroma să fie specifice materiilor prime folosite, iar condimentarea normală.

Tehnologia preparării garniturilor din crupe și paste făinoase

Sortimentul reprezentativ al acestei grupe îl constituie următoarele preparate:

- Mămăliguță: pripită, românească;
- Pilaf: simplu, cu legume sau alte adaosuri;
- Macaroane / Spaghete cu unt;

Au procese tehnologice singulare, specifice, asemănarea constând în faptul că toate se obțin prin tratament termic de fierbere; cele din paste făinoase pot fi gratinate.

Tehnologii specifice garniturilor din crupe și paste făinoase

Preparatul	Tehnologia de preparare
Mămăliguță românească	În apa clocotită cu sare se adaugă mălaiul în bloc, se fierbe 30-40 minute, apoi se amestecă pentru omogenizare. Se adună de pe margini către centru, cu o lingură înmuiată în apă și se lasă la foc mic până se dezlipește de pe marginea vasului. Se răstoarnă pe un platou sau pe un taler de lemn. Se prezintă porționată.
Mămăliguță pripită	În apa clocotită cu sare se adaugă mălaiul în ploaie, sub amestecare continuă. Se fierbe circa 15 minute. Se servește caldă, porționată.
Notă. Mămăliguța românească are o consistență mai tare decât cea pripită și o durată de fierbere mai mare;	

Pilaf simplu	Ceapa și orezul se înăbușă în ulei și supă. Se adaugă sare și piper și se fierbe la foc mic cu vasul acoperit circa 20 minute. La sfârșitul tratamentului termic se adaugă deasupra pătrunjel verde tăiat mărunt. Se servește cald, pe platou sau farfurie, însoțind unele fripturi.
Notă. În timpul fierberii crupele își măresc volumul de circa 3 ori, ca urmare a conținutului de amidon care absoarbe apă. De aceea, cantitatea de apă / supă trebuie să fie de 3 ori mai mare decât cantitatea de crupe.	
Macaroane / Spaghete cu unt	Macaroanele / spaghetetele se fierb în apă clocotită cu sare, se trec printr-un jet de apă rece, apoi se pun peste untul înfierbântat și se amestecă. Se pot gratina la cuptor timp de 5 minute sau se pot servi ca atare, fierbinți, cu preparate din carne de vită sau pasăre.

Condiții de calitate

Pentru *garniturile din crupe*: să fie bine fierte, potrivit condimentate, cu gust și miros specific ingredientelor adăugate, să-și păstreze forma; mămăliga să nu prezinte aglomerări, iar boabele de orez să rămână întregi, nelipite.

Pentru *garniturile din paste făinoase*: pastele făinoase fierte trebuie să-și păstreze forma, să nu fie lipite unele de altele, să aibă gust dulceag, specific, să fie potrivit de condimentate (sărate) și să fie prezentate cât mai estetic. La cele gratinate, la suprafață trebuie să fie o crustă rumenă, uniformă.

FIȘE TEHNOLOGICE

1. Cartofi natur

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
cartofi	kg	1,600	100 g
unt	kg	0,100	
verdeață	kg	0,050	
sare	kg	0,015	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Cartofii se curăță de coajă, se spală și se taie în diferite forme (butoiașe, cuburi, sfere) cu cuțitul riglat sau cu forme speciale. Verdeața se curăță, se spală și se taie mărunț.

Tehnica preparării

Cartofii se fierb în apă cu sare. Se scurg și se sotează în unt.

Prezentarea și servirea

Se servesc ca garnitură la diferite preparate, cu verdeață deasupra.

2. Cartofi pai

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
cartofi	kg	4,000	100 g
ulei	l	0,250	
sare	kg	0,015	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Cartofii se curăță de coajă, se spală și se taie julienne.

Tehnica preparării

Cartofii se prăjesc în ulei încins. În timpul prăjirii se amestecă. Se scot pe hârtie absorbantă și se sarează.

Prezentarea și servirea

Se servesc ca garnitură la diferite preparate.

3. Cartofi țărănești

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
cartofi	kg	2,000	100 g
ulei	l	0,150	
verdeață	kg	0,050	
boia de ardei dulce	kg	0,010	
pipér	kg	0,002	
sare	kg	0,015	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Cartofii se curăță de coajă, se spală și se taie în patru pe lungime. Verdeața se curăță, se spală și se taie mărunț.

Tehnica preparării

Cartofii se așază într-o tavă cu ulei. Se adaugă pipér, boia și sare, se amestecă și se introduc în cuptor.

Prezentarea și servirea

Se servesc ca garnitură la diferite preparate din carne, cu verdeață deasupra.

4. Cartofi Savoyarde (pron. savuaiard)

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
cartofi	kg	4,000	200 g
ulei de măsline	l	0,200	
usturoi	kg	0,100	
rozmarin	kg	0,005	
pipper	kg	0,003	
sare	kg	0,015	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Cartofii se spală, se fierb, se curăță de coajă și se taie rondele. Usturoiul se curăță, se spală și se pisează.

Tehnica preparării

Rondelele de cartofi se așază într-o tavă cu ulei de măsline, sare, pipper și rozmarin. Se adaugă puțină apă sau supă de oase și se introduc în cuptor și se lasă până la ușoara rumenire.

Prezentarea și servirea

Se servesc ca garnitură la diferite preparate cu carne.

5. Cartofi Duchesse (pron. dūșes)

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
cartofi	kg	1,000	100 g
ouă	buc.	20	
nucșoară rasă	kg	0,0005	
pipper	kg	0,0005	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Cartofii se curăță de coajă, se spală, se fierb în apă cu sare și se pasează obținându-se un piure. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece și se separă albușurile de gălbenușuri.

Tehnica preparării

În piureul de cartofi cald se înglobează unul câte unul gălbenușurile, pipperul și nucșoara. Se amestecă până la omogenizare, se temperează. Compoziția obținută se modelează cu poșul cu sprîț pe platou.

Prezentarea și servirea

Se folosesc drept garnitură la unele fripturi sau la decorarea platourilor cu preparate care se gratinează în cuptor.

6. Sote din legume

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
conopidă	kg	0,350	150 g
dovlecei	kg	0,400	
morcovi	kg	0,600	
fasole verde conservă	kg	0,200	
mazăre conservă	kg	0,200	
lapte	l	0,250	
unt	kg	0,150	
zahăr	kg	0,025	
verdeață	kg	0,050	
pipер	kg	0,002	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Conopida se curăță, se spală și se desparte în buchețele. Dovleceii se spală se curăță de coajă și de semințe, se spală din nou și se taie în bare. Morcovii se curăță, se spală și se taie în bare de aceeași dimensiune ca dovleceii. Fasolea și mazărea conservă se scurg de lichid, se trec prin jet de apă rece. Verdeța se curăță, se spală și se taie mărunt.

Tehnica preparării

Conopida se fierbe în lapte. Fiecare legumă se sotează individual în unt, în timpul sotării adăugând: la morcovi zahăr, pentru a fixa culoarea și gustul dulceag, la dovlecei sare pentru gust, la fasole verde și mazăre verdeață pentru aspect, la conopidă sare pentru gust.

Prezentarea și servirea

Se prezintă pe platou sau farfurie, fiecare legumă așezată individual cât mai estetic. După montare, se presară piper. Se servesc ca garnitură la diferite preparate.

Notă. După preferință, se mai pot folosi și alte legume proaspete sau conservate (sparanghel, ciuperci, varză de Bruxelles, brocoli, cartofi noi); astfel, garnitura din legume se poate prepara și din alte combinații de legume.

7. Morcovi sote

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
morcovi	kg	1,400	100 g
unt	kg	0,100	
zahăr	kg	0,025	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Morcovii se curăță, se spală cu apă rece și se taie felii sau bastonașe.

Tehnica preparării

Morcovii se înăbușă în 100 g unt cu 100 ml apă sau supă, apoi se adaugă sare și zahăr.

Prezentarea și servirea

Preparatul se servește cald, garnitură la diferite preparate.

8. Legume la grătar

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
vinete	kg	2,500	200 g
dovlecei	kg	2,000	
ardei gras	kg	2,000	
ciuperci proaspete	kg	1,000	
lămâie	kg	0,200	
ulei	l	0,050	
pipер	kg	0,001	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Vinetele și dovleceii se spală, se curăță de coajă și se taie rondele. Ardeii grași se spală, se curăță de cotor și semințe și se taie jumătăți sau sferturi (în funcție de mărime). Ciupercile se curăță, se spală, se îndepărtează codițele. Lămâia se spală și i se extrage sucul.

Tehnica preparării

Legumele se frig pe grătarul încins și uns cu ulei. Se sarează și se piperează.

Prezentarea și servirea

Se prezintă pe platou sau farfurie, fiecare legumă așezată individual, cât mai estetic. După montare, se stropesc cu suc de lămâie. Se servesc ca garnitură la diferite preparate.

9. Pilaf simplu

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
orez	kg	0,350	100 g
ulei	l	0,075	
supă de oase	kg	1,000	
ceapă	kg	0,150	
pătrunjel verde	kg	0,050	
pipер	kg	0,001	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Orezul se alege de impurități și se spală. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Se prepară supa de oase după tehnologia specifică.

Tehnica preparării

Ceapa și orezul se înăbușă în ulei, se adaugă supă, pipер, sare și se fierbe la cuptor sau pe plită înăbușit, în vas acoperit, circa 20 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra, garnitură la diferite preparate cu carne.

10. Pilaf cu legume

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
orez	kg	0,300	200 g
ceapă	kg	0,500	
ardei gras	kg	1,500	
roșii proaspete sau	kg	0,800	
roșii conservă	kg	0,400	
supă de oase (fond) – rețeta nr. 1, Cap.III	kg	1,200	
ulei	l	0,150	
pătrunjel verde	kg	0,050	
piper	kg	0,001	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Roșiile se curăță, se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Ardeiul gras se spală, se curăță de cotor și semințe și se taie julienne. Orezul se alege de impurități și se spală. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț.

Tehnica preparării

Ceapa și ardeiul gras se înăbușă în ulei și supă. Se adaugă orezul și restul de supă și se fierbe. Cu 15 minute înainte de terminarea fierberii se adaugă roșiile, piperul, sarea și se introduce în cuptor.

Prezentarea și servirea

Se servește ca garnitură la diferite preparate, cu verdeață deasupra.

11. Piure de spanac

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
spanac proaspăt sau	kg	1,700	100 g
spanac conservat	kg	0,800	
făină	kg	0,060	
unt	kg	0,150	
usturoi	kg	0,010	
lapte	l	0,400	
piper	kg	0,001	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Spanacul proaspăt se curăță, se spală în mai multe ape reci. Se fierbe în apă clocotită cu sare, se scurge, se răcește și se trece prin mașina de tocat cu sită deasă. Dacă se folosește spanac conservat, acesta se scurge de lichid, se clătește cu apă rece și se trece prin mașina de tocat cu sită deasă. Usturoiul se curăță, se spală și se pisează. Făina se cerne și se dizolvă în lapte rece.

Tehnica preparării

Spanacul tocat se înăbușă în unt (100 g), se adaugă făina dizolvată, piper, sare, laptele și se fierbe la foc moderat circa 30 minute, amestecând pentru a nu se prinde de vas și pentru a nu forma aglomerări. Spre sfârșitul fierberii se adaugă usturoi.

Prezentarea și servirea

Se servește ca garnitură la diferite preparate, stropindu-se cu unt topit (50g).

12. Varză călită

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
varză acră căpățâni	kg	2,500	100 g
ulei	l	0,150	
foi de dafin	kg	0,00025	
piper	kg	0,001	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Varza murată se curăță de cotoare, se taie fâșii lungi și se stoarce bine de zeamă.

Tehnica preparării

Varza se înăbușă în ulei cu adaos de apă. Se adaugă piper, foi de dafin și se introduce în cuptor circa 40 minute. În timpul tratării termice se amestecă.

Prezentarea și servirea

Se servește ca garnitură la diferite preparate.

CAPITOLUL XI TEHNOLOGIA SALATELOR

Definiție

Salatele sunt preparate culinare care intră în componența meniurilor, caracterizându-se prin:

- conținut ridicat de săruri minerale și vitamine provenite din legumele folosite la preparare;
- valoare calorică redusă;
- aspect și colorit viu, influențând apetitul;
- digestibilitate ușoară, datorită conținutului de celuloză din compoziție, favorizând și digestia celorlalte preparate din meniu.

Rol

În cadrul meniului, salatele se pot servi la începutul mesei, ca antreuri sau însoțesc alte preparate culinare cu scopul de a întregi valoarea nutritivă și gustativă a acestora.

Materiile prime folosite la prepararea salatelor sunt în principal legumele, pe lângă acestea fiind prezente și alte alimente cum sunt: carne și preparate din carne, ouă, produse lactate și brânzeturi, pește și alte vietăți acvatice, fructe, paste făinoase, condimente, aromatizanti și alte adaosuri. Prin asocierea legumelor cu celelalte alimente se completează valoarea nutritivă a salatelor, determinând creșterea sațietății acestora.

Clasificarea salatelor

- în funcție de procesul tehnologic la care sunt supuse alimentele:
 - salate crude;
 - salate fierte;
 - salate coapte;
 - salate combinate;
- în funcție de numărul componentelor pe care le conțin:
 - salate simple, având un singur component;
 - salate compuse având două sau mai multe componente.

În funcție de specificul lor, **procesele tehnologice** aplicate la obținerea salatelor diferă, fiind mai simple sau mai complicate. În principal, se parcurg următoarele etape:

Prelucrarea primară a alimentelor folosite la prepararea salatelor cuprinde operații de *sortare*, în funcție de calitate și mărime, *spălare* sub jet de apă rece, cu menținere în apa un timp cât mai scurt pentru a evita pierderile în substanțe hidrosolubile; *curățarea* se face prin radere pentru

rădăcinoase, prin detașarea frunzelor exterioare la bulbifere, prin îndepărtarea cojii în strat cât mai subțire la celelalte legume (care necesită acest lucru), iar tăierea se face în funcție de necesități. La unele legume (țelină, de exemplu) se aplică operația de *albire*, care se realizează prin menținerea după curățare în soluție acidă (apă cu suc de lămâie).

Procedeele termice folosite pentru prepararea unor salate sunt: *fierberea* și *coacerea*, procedee ce corespund cerințelor gastronomiei moderne, pierderile de substanțe nutritive fiind minime; fierberea legumelor se realizează prin introducerea în apa care fierbe, sau aplicându-se fierberea în vapori/ sub presiune.

Asezonarea este operația de formare a gustului salatelor prin adăugarea condimentelor și a sosului adecvat.

Tehnologii de preparare a salatelor

Tehnologia preparării salatelor crude

Materiile prime folosite pentru pregătirea salatelor crude trebuie să prezinte caracteristici de calitate deosebite, pentru a influența pozitiv produsele finite. Înainte de prelucrare, se controlează calitatea legumelor prin examen organoleptic, reținându-se pentru utilizare cele corespunzătoare.

Salatele crude sunt preparate realizate din legume crude cu adaos de sosuri reci. Ele se pot prepara dintr-un singur fel de legume, sau prin asocierea a două sau mai multe sortimente.

Operațiile tehnologice comune pentru pregătirea salatelor crude sunt: verificarea calității materiilor prime, curățare, spălare, tăiere, aranjare în salatiară, asezonare, decorare.

- *Curățarea* constă în îndepărtarea părților necomestibile.
- *Spălarea* se recomandă să se realizeze sub jet de apă rece, cu menținerea un timp cât mai scurt în apă.
- *Tăierea* se face în funcție de tipul de legume utilizat, sau de sortimentul de salată; de regulă modul de tăiere este specificat de rețetă.
- *Asezonarea* se face astfel: pentru salatele de însoțire cel mai des este folosit *sosul de oțet*, iar pentru salatele care se servesc ca antreuri, *sosul de maioneză*, derivate ale sosului de maioneză, *sosuri pe bază de iaurt sau smântână*.

Sortimentul reprezentativ al salatelor crude cuprinde:

- Salate de însoțire:
 - Salata de salată verde;
 - Salata de roșii;
 - Salata de castraveți;
 - Salata de roșii cu castraveți;
 - Salata de varză albă;
 - Salata de varză roșie;
 - Salata de andive;

- Salate antreuri
 - Salata de crudități cu brânză telemea;
 - Salata de crudități (țelină, măr, morcov);
 - Salata Capri;
 - Salată de țelină cu șuncă;
 - Cocteil de țelină;
 - Cocteil de crudități;
- Notă.** Cocteilurile sunt prezentate la capitolul Tehnologia antreurilor

Tehnologia preparării salatelor fierte

Salatele fierte sunt preparate culinare realizate din legume fierte, la care se adaugă unele sosuri pentru îmbunătățirea valorii nutritive și gustative. Ele sunt, de regulă, salate care se servesc ca antreuri, excepție făcând Salata de sfeclă roșie.

Tehnologia preparării cuprinde operațiile de prelucrare primară a legumelor și fierberea lor pentru stabilirea proprietăților gustative. Ca și în cazul salatelor crude, de mare importanță este operația de *verificare a calității legumelor* folosite, prin metode organoleptice, conform standardelor în vigoare, astfel:

- fasolea verde trebuie să aibă forma și colorația tipică soiului, să fie foarte fragedă, fără boabe dezvoltate și fără ațe;
- fasolea albă (boabe) trebuie să conțină boabe de aceeași culoare, provenite din recolta aceluiași an;
- conopida trebuie să fie proaspătă, întreagă protejată de frunze (1-6 frunze), cu colorație specifică soiului.

Sortimentul reprezentativ al salatelor fierte cuprinde:

- Salata de fasole verde;
- Salata de fasole albă;
- Salata de conopidă;
- Salata de sparanghel.

Sosurile cel mai des utilizate pentru asezonare sunt: sosul de maioneză, sosul de oțet, sosul de usturoi, sosul de hrean.

Tehnologia preparării salatelor coapte

Salatele coapte sunt preparate culinare obținute din legume care au suferit procesul termic de coacere, iar pentru îmbunătățirea valorii gustative și nutritive se adaugă diferite ingrediente.

Tehnologia preparării cuprinde operațiile de prelucrare primară și de coacere a legumelor.

Caracteristicile de calitate a legumelor folosite, conform standardelor în vigoare sunt:

- ardeiul gras trebuie să fie întreg, sănătos, proaspăt, curat, bine dezvoltat fără vătămări necicatrizate, cu pulpa lipsită de iuteală, culoare specifică soiului;
- sfecla roșie trebuie să fie fragedă, fără vătămări mecanice, cu frunzele tăiate la 2-3 cm, epiderma intactă, în secțiune să aibă culoarea roșie specifică, fără cercuri albe;

- vinetele trebuie să fie întregi, tari, sănătoase, curate, suficient de dezvoltate, fără a prezenta pulpa fibroasă sau semințe suprad dezvoltate, fără arsuri de soare.

Sortimentul reprezentativ al salatelor coapte cuprinde:

- salate de însoțire:

Salata de sfeclă roșie;

Salata de ardei copti;

- salate antreuri:

Salata de vinete;

Sosurile cel mai des utilizate pentru aseasonare sunt: sosul de maioneză, sosul de oțet, sosul de hrean.

Tehnologia preparării salatelor combinate

Salatele combinate sunt preparate culinare obținute din legume crude, fierte sau conservate, carne, mezeluri, brânzeturi, pește, crustacee, fructe proaspete sau din compot, paste făinoase, având elemente de adaos diferite, în funcție de sortiment. Ele se pot realiza într-o gamă foarte variată, ca urmare a multitudinii de legume existente și a multiplelor posibilități de asociere a acestora cu diferite alimente și sosuri.

Tehnologia de preparare cuprinde următoarele operații:

- verificarea calității materiilor prime, care trebuie să corespundă standardelor în vigoare;
- operațiile de prelucrare primară a legumelor folosite, cuprinzând operații de sortare, spălare, curățare; pentru celelalte alimente operațiile specifice, în funcție de natura și sortimentul lor, sunt prevăzute de rețete;
- prelucrarea termică este specifică pentru fiecare sortiment în parte, de regulă aplicându-se operația de fierbere, însă pot fi și operații de înăbușire, tratare termică la cuptor sau chiar frigere, acestea aplicându-se de obicei pentru celelalte alimente utilizate;

Sortimentul de salate combinate este foarte variat, dintre care amintim:

- Salate de însoțire:

Salată de sezon;

Salată de ardei copti și roșii;

Salată de murături asortate;

- Salate antreuri:

Salată bulgărească;

Salata orientală (de primăvară, de vară, de iarnă);

Salata boeuf;

Salata à la russe;

Salată Niçoise;

Salată grecească;

Salată berlineză.

Aseasonarea acestor salate se realizează cu o varietate mare de sosuri, însă pentru sortimentul de salate de însoțire cel mai des folosit este sosul de oțet.

Condițiile de calitate a salatelor

Salatele trebuie să fie proaspăt pregătite, pentru a nu-și modifica culoarea, aspectul prin oxidare. Legumele folosite să fie bine fierte sau coapte și să-și păstreze forma dată prin tăiere. Să se distingă toate componentele prevăzute de rețetă.

Gustul, mirosul, aroma să fie specifice alimentelor folosite, condimentarea să fie normală.

Structura salatelor de însoțire trebuie să se asocieze cu preparatul pe lângă care sunt servite, asigurând nu numai armonia culorilor cât și o bună digestibilitate.

Armonia culorilor, diferitele ornamentații, pe cât de simple, pe atât de atrăgătoare, contribuie nu numai la ridicarea valorii nutritive, ci și la deschiderea apetitului, aspecte deosebit de importante mai ales în cazul salatelor servite ca antreuri.

Defectele salatelor

Defectele ce pot apărea la prepararea salatelor sunt:

- aspect necorespunzător (legume veștede, culoare și consistența modificate prin oxidare);
- gust și miros nespecific, gust fermentat, amar, condimentare excesivă; la salatele fierte și coapte legumele pot avea consistența tare sau sfărâmată; salatele combinate pot prezenta structură neomogenă.

Defectele salatelor se datorează în principal nerespectării procesului tehnologic și nu mai pot fi remediate, însă o urmărire atentă a fiecărei faze a procesului tehnologic de prelucrare le pot preveni.

FIȘE TEHNOLOGICE

1. Salată verde

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
salată verde creată	kg	2,000	150 g
ulei	l	0,100	
oțet 9°	l	0,050	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Salata se curăță, se spală în jet de apă rece frunză cu frunză. Fiecare frunză se taie sferturi. Oțetul se diluează cu apă minerală.

Tehnica preparării

Frunzele de salată se așază în salatiere sau ravieră și se adaugă sosul format din ulei, oțet diluat cu apă minerală și sare.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în salatiere sau ravieră. Se servește rece.

2. Salată de varză albă/roșie

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
varză albă/roșie proaspătă	kg	2,250	150 g
ulei	l	0,100	
oțet 9°	l	0,050	
sare	kg	0,025	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Varza se curăță de cotoare și frunze depreciate, se spală și se taie fâșii subțiri. Oțetul se diluează cu puțină apă minerală.

Tehnica preparării

Varza se freacă cu sare și se lasă 10 minute pentru a se înmuia, apoi se stoarce bine și se amestecă cu sosul format din ulei și oțet diluat cu apă minerală.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în salatiere sau ravieră. Se servește rece.

3. Salată asortată de sezon

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
castraveți verzi	kg	1,000	220 g
roșii	kg	1,000	
ardei gras	kg	0,500	
ceapă	kg	0,200	
mărar verde	kg	0,050	
ulei	l	0,100	
oțet 9°	l	0,050	
sare	kg	0,025	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Castraveții se spală, se curăță de coajă și se taie rondele. Roșiile se spală, se curăță și se taie felii. Ardeiul gras se spală, se curăță de cotor și semințe și se taie fâșii. Ceapa se curăță, se spală și se taie peștișori. Mărarul se curăță, se spală și se taie mărunț. Oțetul se diluează cu puțină apă minerală.

Tehnica preparării

Legumele se așază individual în ravieră sau salatiere și se stropesc cu sosul format din sare, ulei și oțet diluat cu apă minerală.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în salatiere sau ravieră cu mărar verde deasupra. Se servește rece.

4. Salată de fasole verde

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
fasole verde conservă	kg	1,300	150 g
usturoi	kg	0,030	
ulei	l	0,150	
oțet 9°	l	0,075	
mărar verde	kg	0,050	
pipet	kg	0,002	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Fasolea verde conservă se scurge de lichid și se trece prin jet de apă rece. Usturoiul se curăță, se spală, se adaugă sare și se pisează. Mărarul se curăță, se spală și se taie mărunt.

Tehnica preparării

Fasolea se fierbe în apă cu sare circa 10 minute. Se scurge și se răcește. Se adaugă usturoiul, mărarul verde, uleiul, oțetul, pipetul și se amestecă.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în salatiere sau farfurie. Se servește rece.

5. Salată de conopidă

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
conopidă	kg	2,800	200 g
ulei	l	0,075	
oțet 9°	l	0,050	
mărar verde	kg	0,040	
sare	kg	0,025	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Conopida se desface în buchețele și se fierbe în apă cu sare, se scurge și se răcește. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Oțetul se diluează cu puțină apă minerală.

Tehnica preparării

Buchețelele de conopidă se așază în salatiere sau ravieră, se adaugă ulei, oțet și sare.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în salatiere sau ravieră cu mărar verde deasupra. Se servește rece.

6. Salată de sfeclă roșie

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
sfeclă roșie	kg	2,000	150 g
ulei	l	0,100	
oțet 9°	l	0,075	
hrean	kg	0,100	
zahăr	kg	0,025	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Sfecla se spală, se fierbe în apă cu sare, se scoate din lichidul de fierbere, se lasă să se răcească, se curăță și se taie felii subțiri cu un cuțit riglat. Sfecla se poate coace la cuptor. Hreanul se spală, se curăță de coajă, se trece prin jet de apă rece și se rade fin. Oțetul se diluează cu puțină apă minerală.

Tehnica preparării

Feliile de sfeclă se așază în salatiară sau ravieră, se adaugă ulei, oțet, hrean, zahăr și sare.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în salatiară sau ravieră. Se servește rece.

7. Salată de ardei copți

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
ardei gras	kg	2,000	150 g
ulei	l	0,100	
oțet 9°	l	0,050	
sare	kg	0,030	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ardeii se aleg de aceeași mărime, se spală și se coc pe plita încinsă. Se așază într-un vas, se presară cu sare, se acoperă vasul și se lasă să se răcească. Se curăță de piele și se așază pe platou sau salatiară. Oțetul se diluează cu puțină apă minerală.

Tehnica preparării

Ardeii se sarează și se toarnă deasupra ulei și oțet diluat.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau în salatiară. Se servește rece.

8. Salată de varză murată cu morcovi și ceapă

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
varză murată	kg	1,600	150 g
morcovi	kg	0,250	
ceapă	kg	0,150	
ulei	l	0,100	
pipér	kg	0,002	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Varza murată se curăță de cotoare, se taie fâșii și se scurge. Morcovii se curăță, se spală și se rad prin răzătoarea mică. Ceapa se curăță, se spală și se taie peștișori.

Tehnica preparării

Varza, morcovii și ceapa se așază în salatiară, se adaugă ulei, pipér și se amestecă.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în salatiară sau ravieră. Se servește rece.

9. Salată de andive

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
andive	kg	1,700	150 g
ulei	l	0,100	
ouă	buc.	5	
oțet 9°	l	0,025	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Andivele se curăță, se spală sub jet de apă rece și se taie bucăți. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece, se fierb până la consistență tare, se curăță de coajă și se taie felii.

Tehnica preparării

Se prepară un sos din oțet, sare, ulei, 100 ml apă și se amestecă cu andivele.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în salatiară sau ravieră cu decor de felii de ou. Se servește rece.

Notă. Andivele se lasă foarte puțin în apă pentru a nu deveni amare.

10. Salată Capri

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
roșii	kg	0,300	100 g
brânză Mozzarella sau	kg	0,300	
caș proaspăt	kg	0,300	
ouă	buc.	10	
ulei de măsline	l	0,100	
salată verde	kg	0,050	
busuioc	kg	0,003	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Roșiile se curăță, se spală și se taie rondele. Brânza Mozzarella sau cașul se taie rondele. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece, se fierb până la consistență tare, se curăță de coajă și se taie rondele. Salata verde se curăță, se spală în jet de apă rece și se taie mărunț.

Tehnica preparării

Pe pat de salată verde se așază alternativ rondele de roșii, brânză și ouă. Se azonează cu sare, ulei de măsline și busuioc.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în salatiară sau ravieră. Se servește rece.

11. Salată de roșii picantă

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
roșii	kg	0,850	100 g
ulei	l	0,050	
ardei gras	kg	0,200	
usturoi	kg	0,050	
pipér	kg	0,002	
sare	kg	0,015	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Roșiile se curăță, se spală și se taie rondele. Ardeiul gras se spală, se curăță de cotor și semințe și se taie rondele. Usturoiul se curăță, se spală și se pisează.

Tehnica preparării

Se prepară un sos din ulei, sare și pipér. Se pun în salatiéră straturi alternative de rondele de roșii și ardei gras, iar deasupra se toarnă sosul.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în salatiéră. Se servește rece.

12. Salată Emma

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
roșii	kg	0,600	100 g
ulei	l	0,050	
castraveți	kg	0,600	
usturoi	kg	0,025	
mărar verde	kg	0,050	
sare	kg	0,015	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Roșiile se curăță, se spală și se taie rondele. Castraveții se spală, se curăță de coajă și se taie rondele. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Se păstrează câteva rămurele pentru decor.

Tehnica preparării

Se amestecă roșiile cu castraveții, usturoiul, uleiul, mărarul tăiat mărunt și sarea.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în salatiéră cu decor de rămurele de mărar. Se servește rece.

CAPITOLUL XII

TEHNOLOGIA DULCIURILOR DE BUCĂTĂRIE

Definiție

Dulciurile de bucătărie sunt preparate culinare care se pot servi în momente diferite ale zilei, astfel ele se servesc ca desert la dejun sau cină, la gustarea de la ora 10 sau 17. Servite la sfârșitul mesei, ele conferă senzația de sațietate.

Dulciurile de bucătărie au rolul de a completa valoarea nutritivă necesară pentru 24 ore, aducând organismului un plus de glucide atât simple (zaharoză, glucoză, fructoză) cât și poliglucide (amidon), proteine valoroase din ouă și lapte, grăsimi ușor asimilabile din smântână și frișcă, substanțe minerale și vitamine, provenind în proporție mare din fructe.

Clasificare

În funcție de materiile prime de bază, dulciurile de bucătărie se clasifică în:

- *dulciuri pe bază de paste făinoase / crupe și lapte:*
 - Griș cu lapte;
 - Orez cu lapte;
 - Melcișori cu lapte;
 - Budincă de orez cu mere;
 - Budincă de tăitei cu sos de vanilie;
- *dulciuri pe bază de ouă și lapte:*
 - Cremă de zahăr caramel;
 - Lapte de pasăre;
- *dulciuri pe bază de compoziții:*
 - Clătite cu diverse umpluturi;
 - Papanasi;
 - Găluște cu prune;
 - Colțunași cu brânză de vaci;
- *dulciuri pe bază de pe bază de fructe:*
 - Compoturi;
 - Gelatine;
 - Salate de fructe;
 - Omelette de fructe;
 - Sufleuri de fructe (mere, portocală, ananas, banană) sau beignets (rondele de fructe în aluat);
- *dulciuri din fructe cu înghețată :*
 - Piersici Melba;
 - Banana split;
 - Melon glacé;
 - Coupe Jacques.

Materiile prime folosite în mod frecvent la prepararea dulciurilor de bucătărie sunt: zahăr (tos sau farin), lapte, ouă, smântână, unt, frișcă, făină, fructe, arome, coloranți etc. De calitatea acestor materii prime depinde în mare măsură calitatea produselor finite. De aceea, verificarea calității materiilor prime trebuie făcută cu mare atenție și cu multă responsabilitate. La prepararea dulciurilor de bucătărie se folosesc numai materii prime de cea mai bună calitate.

Tehnologii de preparare

1. Dulciuri de bucătărie pe bază de paste făinoase / crupe și lapte

Aceste dulciuri au valoare alimentară mare, determinată de conținutul mare în glucide simple (zaharoza din zahăr, lactoza din lapte) și poliglucide (amidon din paste făinoase, griș și orez), proteine din lapte și crupe, vitamine și substanțe minerale din fructe și alte adaosuri.

Tratamentul termic aplicat pentru obținerea acestor preparate este *fierberea*, ceea ce conduce la o digestie ușoară și un grad mare de asimilare. Prin fierbere, orezul crește în greutate, își mărește volumul și își modifică proprietățile gustative, devenind plăcut la gust. Granulele de amidon din orez absorb lichidul de fierbere (apă sau lapte), se umflă și apoi se sparg, conținutul lor trecând în lichidul de fierbere pe care îl îngroașă, formând gelul de amidon și conferind preparatului o anumită vâscozitate. De aceea, se recomandă folosirea unei cantități de lichid de 3 ori mai mare decât cantitatea de orez.

Din această categorie de preparate amintim Griș / Orez cu lapte, diverse paste făinoase cu lapte, ca preparate cu tehnologia cea mai simplă, în timp ce budincile au o tehnologie mai complicată, ținând cont de adaosurile folosite cu scopul de a le mări valoarea nutritivă, gustativă și estetică și de tratamentul termic aplicat pentru obținerea lor. Budincile se obțin prin *tratament termic la cuptor* iar servirea lor se face în stare rece sau caldă, porționate, însoțite de sosuri calde sau siropuri de fructe.

Condiții de calitate

Grupe de produse	Indici de calitate				
	Aspect	Culoare	Consistență	Gust, miros, aromă	Gramaj
Orez/griș, paste făinoase și lapte	Masă omogenă, fără aglomerări	Alb-gălbuie	Preparate bine legate, fără a fi prea fluide	Plăcute, caracteristice, gust dulce, aroma specifică adaosurilor, fără gust și miros străin	Corespunzător la porție
Budinci	Volum mărit, în secțiune fără aglomerări sau straturi compacte, să-și mențină forma după porționare	La suprafață rumenă, uniformă, în secțiune, specifică materiilor prime	Bine legată, omogenă, bine pătrunsă termic		

2. Dulciurile de bucătărie pe bază de fructe

Au rolul de a furniza organismului o cantitate sporită de glucide cu moleculă mică, ușor asimilabile, vitamine și substanțe minerale.

Proces tehnologic

Verificarea calității fructelor se face în conformitate cu standardele în vigoare, cu privire la condițiile de admisibilitate. Se aleg numai fructele întregi, frumoase, sănătoase, nelovite și nepătate.

Dozarea componentelor se realizează prin cântărire sau măsurare volumetrică în conformitate cu rețetele de fabricație.

Prelucrarea preliminară a fructelor constă în spălare în bloc, în jet de apă rece, pentru cele cu masă mică, sau individual pentru cele cu masă mare, îndepărtarea codițelor la cireșe, vișine, a sâmburilor la caise și piersici. Fructele sămânțoase se curăță de coajă, se îndepărtează casa seminală și se taie în felii. Operațiile de curățare și taiere se execută cu ajutorul cuțitelor cu lamă inoxidabilă, pentru a se evita închiderea la culoare a fructelor în contact cu lama cuțitului. În același scop, după prelucrarea preliminară fructele se introduc imediat în apă, deoarece în contact cu aerul se oxidează la suprafață.

Tratamentul termic diferă în funcție de sortiment și anume:

- Fierberea, se aplică la compoturi și gelatine și se recomandă să se facă prin introducerea fructelor în apa clocotită, iar timpul de fierbere să fie scurtat la maximum prin folosirea de vase sub presiune. În felul acesta se reduce la minimum pierderile în vitamine și substanțe minerale.
- Coacerea, la sufleuri și budinci, se realizează la temperatură progresiv-crescândă până la 160 - 180°C, fără a deschide ușa cuptorului.

Salatele de fructe se pregătesc fără tratament termic, fructele se folosesc în stare crudă, fapt ce influențează menținerea echilibrului în rația alimentară. Tehnologia de obținere a acestora are la bază *macerarea* fructelor presărate cu zahăr farin, în rom, lichior, cognac sau vin, la rece, timp de 30 minute - 1 oră.

Omletele cu fructe se pregătesc astfel: din ouă, făină și răzătură de lămâie se pregătește o omletă care se prăjește doar pe o parte. Pe partea neprăjită se pune umplutura din fructe și se pliază în două sub formă de semicerc. Se introduce în cuptor pentru gratinare. Se stropește cu rom și se flambează în momentul servirii.

3. Dulciuri din fructe cu înghețată, ex.: Piersici Melba, Melon glacé, Coupe Jacques, Banana split; se pregătesc din înghețată, fructe proaspete sau din compot, frișcă bătută, eventual un sos din fructe proaspete și alte adaosuri care contribuie la mărirea valorii estetice și nutritive a preparatului.

Condiții de calitate

Pentru compoturi:

- fructele bine pătrunse, să-și păstreze forma specifică sau cea dată prin tăiere, culoarea cât mai apropiată de cea naturală a fructelor;
- siropul să fie limpede, fără impurități sau particule de pulpă în suspensie, culoare apropiată de a fructelor, potrivit de dulce, fără mirosuri și gusturi străine.

Pentru gelatine:

- să-și păstreze forma după răsturnare, să nu se sfărâme;
- culoarea specifică fructelor din care s-au obținut;
- gust dulce, aroma specifică fructelor.

Pentru salatele de fructe:

- fructele să-și păstreze forma dată prin tăiere, culoarea;
- decorul corect executat, cât mai estetic;
- gust dulce, specific fructelor componente, fără gust străin, de fermentat sau mucegai.

Pentru sufleuri:

- structură afânată, pufoasă, uniform crescută;
- bine coapte;
- gust specific aromei adăugate, dulce, fără gust de ars.

4. Dulciurile de bucătărie pe bază de compoziții au procese tehnologice specifice în funcție de componentele de bază și de tratamentul termic aplicat pentru obținerea lor.

Clătitele. Se realizează o compoziție din lapte, făină, ouă și sare, de consistența unei smântâni fluide, care se toarnă în strat subțire într-o tigaie de teflon. Foile de clătită se rumenesc pe ambele părți. După ce s-au pregătit toate foile se pot umple cu gem sau dulceață, împăturindu-le în formă de triunghi, pudrate cu zahăr farin, 2 bucăți la porție; ele se pot umple și cu brânză de vaci și stafide, împachetarea făcându-se sub formă de rulou, după care se mai prelucrează la cuptor pentru coagularea oului din umplutura de brânză, se scot și se montează pe farfurie caldă, 2 bucăți la porție, cu smântână deasupra. Alte umpluturi mai pot fi: înghețată, cremă de ciocolată, bucăți de fructe proaspete sotate în unt.

Papanașii se obțin dintr-o compoziție din brânză de vaci, griș, făină, ouă, esențe, bicarbonat, răzătură de lămâie și zahăr, care se modelează sub formă de inele și se fierb sau se prăjesc. Se montează pe farfurie caldă, 2 bucăți la porție, cu dulceață și smântână.

Găluștele cu prune se obțin dintr-o compoziție din cartofi, făină, ouă și sare care se întinde sub formă de foaie cu grosimea de 1,5 cm și se taie în bucăți pătrate. În fiecare pătrat se așază câte o prune (din care s-a scos sâmburele și golul rămas s-a umplut cu zahăr), se modelează în formă de sferă. Sferile se fierb în apă clocotită, după care se împesmetează și se așază într-o tavă unsă cu unt. Se pudrează la suprafață cu zahăr farin și scorțișoară și se introduc în cuptor pentru gratinare, 5 minute. Se servesc calde, 4-6 bucăți la porție.

Condiții de calitate

Grupa de produse	Indici de calitate				
	Aspect	Culoare	Consistență	Gust, miros, aromă	Gramaj
Clătite	Foi uniforme, de aceeași mărime și grosime	Galben-aurie pe toată suprafața	Moale	Plăcute, caracteristice, gust dulce, aroma specifică adaosurilor, fără gust și miros străin	Corespunzător la porție
Găluște cu prune	Găluște sferice, uniforme ca dimensiuni, acoperite în întregime cu pesmet	La suprafață culoare specifică pesmetului rumenit, uniformă; în secțiune culoare specifică prunelor, ușor modificată	Afânată		
Papanăși	Bucăți de formă cilindrică, egale ca dimensiuni	Rumene pe toată suprafața	Afânată		

5. Dulciuri de bucătărie pe bază de ouă și lapte au tehnologii singulare de obținere și anume:

Lapte de pasăre

Laptele se fierbe cu jumătate din cantitatea de zahăr prevăzută de rețetă. Albușurile se bat spumă și se modelează cu ajutorul a două linguri sub formă de ou, lăsând să alunece în laptele fiert, continuând fierberea până ce albușurile se coagulează.

Separat se pregătește un șodou din gălbenușuri de ou și cealaltă parte de zahăr, care se toarnă încet peste laptele în care s-au fiert albușurile, lapte strecurat în prealabil, obținând o cremă. Se montează în cupe, turnând crema peste bulgarii din albuș și se servește rece.

Cremă de zahăr caramel

O parte din zahărul prevăzut de rețetă se topește în formă, tapetând cu zahărul topit fundul vasului și pereții. Se lasă să se răcească. Ouăle se bat la cald cu zahărul până la dizolvarea acestuia, se adaugă laptele cald și iar amestecul se toarnă în vasul pregătit. Se coace la cuptor în bain-marie. Se lasă să se răcească și se răstoarnă pe farfurie rece, împreună cu sosul rezultat.

Condiții de calitate

Pentru *Laptele de pasăre* bulgarii de albuș trebuie să fie egali ca dimensiune, pufoși, bine fierti, de culoare albă; șodoul de consistență lejeră, omogenă, fără aspect de tăiat, fără aglomerări, bine strecurat (fără particule de albuș), gust dulce, specific componentelor folosite.

Crema de zahăr caramel se prezintă sub forma unui coagul compact, omogen, fără goluri de aer în secțiune, trebuie să-și păstreze forma dată de vasul în care s-a obținut, iar prin tăiere să-și mențină forma. La suprafață este acoperită cu un strat fin de sirop, format prin dizolvarea zahărului caramel; gust dulce, pronunțat, specific componentelor folosite.

Tehnologia generală de obținere a dulciurilor de bucătărie comportă următoarele etape comune, pentru toate grupele descrise mai sus :

Formarea preparatului constă în asocierea componentelor în funcție de specificul preparatului și specificațiile rețetei, în vederea obținerii unui produs cât mai corect (din punct de vedere nutritiv), gustos și estetic.

Montarea pentru prezentare se realizează în funcție de tipul preparatului în:

- compotieră pentru compot;
- platou sau farfurie pentru gelatine, omlete, budinci, clătite, papanăși, găluște cu prune etc.;
- timbale sau graten pentru sufleuri (cele în care s-au copt);
- cupe sau pahare, pentru salatele de fructe și laptele de pasăre;
- castronașe de porțelan pentru orez/griș sau paste făinoase cu lapte;
- formele în care s-a obținut pentru crema de zahăr caramel.

Decorarea este adecvată pentru fiecare sortiment și anume:

- gelatinele se ornează cu frișcă și se decorează cu fructe;
- salatele de fructe se decorează cu pișcoturi de șampanie și se ornează cu frișcă turnată cu poșul cu șpritz;
- crema caramel se poate orna cu avelină de frișcă;
- budincile se ornează cu felii de fructe și sirop de fructe sau sosuri;
- clătitele, în funcție de umpluturi, se ornează cu zahăr farin, sos de ciocolată, smântână.

FIȘE TEHNOLOGICE

1. Alivancă bucovineană

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
brânză de vaci	kg	1,200	200 g
ouă	buc.	6	
smântână	kg	0,500	
unt	kg	0,100	
mălai	kg	0,200	
zahăr farin	kg	0,200	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Mălaiul se opărește cu apă clocotită, apoi se răcește. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece, se separă albușurile de gălbenușuri.

Tehnica preparării

Albușurile se bat spumă. Brânza de vaci se amestecă cu gălbenușurile și mălaiul, se adaugă 75 g unt și smântână (350 g). Se încorporează încet albușul bătut spumă. Se așază într-o tavă unsă cu unt și se coace la cuptor, la o temperatură moderată. Când este gata, se răcește puțin și se porționează în bucăți pătrate sau dreptunghiulare.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurioară cu smântână și zahăr farin deasupra.

2. Mere umplute

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
mere	buc. kg	10 1,000	150 g
ouă	buc.	5	
făină	kg	0,200	
unt	kg	0,200	
lapte	l	0,500	
zahăr farin	kg	0,100	
vin alb	l	0,100	
stafide	kg	0,100	
scorțișoară	kg	0,005	
sirop concentrat	l	0,100	
zahăr vanilat	kg	0,020	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Merele se spală, se curăță de casa seminală cu un cuțit special, se decupează o parte din pulpă fără a se decupa capătul opus, obținând astfel cavități de umplere. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece, se separă albușurile de gălbenușuri. Scorțișoara se macină. Stafidele se spală și se înmoaie în 100 ml lapte timp de 1 oră.

Tehnica preparării

Merele se stropesc cu vin alb și se introduc în cuptor. După ce s-au copt se scot și se răcesc. Albușurile se bat spumă cu 50 g zahăr farin. Se prepară un sos alb din 150 g unt, lapte, făină și sare; se răcește puțin și se amestecă cu gălbenușurile și albușurile bătute spumă. Cu această compoziție se umplu merele, se adaugă stafide și scorțișoară. Se introduc în cuptor și se țin 5 minute. Se pudrează cu zahăr farin și se ornează cu filigran de unt.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurioară.

3. Tăiței cu prune uscate și brânză de vaci

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
brânză de vaci	kg	0,400	200 g
ouă	buc.	2	
tăiței	kg	0,500	
unt	kg	0,100	
prune uscate	kg	0,500	
zahăr	kg	0,200	
sare	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Tăiței se fierb în apă cu sare, se răcesc sub jet de apă și se scurg bine. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece, se separă albușurile de gălbenușuri. Prunele se opăresc, se spală, se taie jumătăți, se scot sâmburii, se scurge bine apa și se amestecă cu zahăr.

Tehnica preparării

Albușurile se bat spumă. Gălbenușurile se freacă cu 75 g unt și 100 g zahăr până se obține o spumă. Se adaugă treptat brânza de vaci și prunele, se încorporează încet albușul bătut spumă. Tăiței și compoziția se pun într-un vas Jena uns cu unt, în patru straturi alternative. Se introduce vasul în cuptor 5-10 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurioară, porționat.

4. Clătite cu mere și nuci

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
foi de clătite (rețeta nr. 49, Cap.III)	buc. kg	20 1,200	200 g (2 bucăți)
mere	kg	1,000	
miez de nucă	kg	0,250	
unt	kg	0,100	
scorțișoară	kg	0,005	
zahăr	kg	0,100	
zahăr pudră	kg	0,100	
rom	l	0,050	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Miezul de nucă se usucă în cuptor. Merele se curăță de coajă și de semințe, se spală și se rad. Scorțișoara se rășnește pentru a obține o pudră.

Tehnica preparării

Merele se înăbușă în unt cu zahăr, se adaugă nucă, scorțișoară și rom. Foile de clătite se rulează cu compoziția de mere. Se pudrează cu zahăr farin.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurioară.

Notă. Merele se pot înlocui cu pulpă de dovleac.

5. Budincă de orez cu mere

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
orez	kg	0,700	budincă: 250 g sirop de fructe: 25g
lapte	l	0,800	
mere	kg	1,000	
zahăr	kg	0,300	
ouă	buc.	5	
zahăr vanilat	kg	0,010	
scorțișoară	kg	0,001	
sirop de fructe	l	0,250	
sare	kg	0,010	
unt	kg	0,050	
pesmet	kg	0,050	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Merele se curăță de coajă și de semințe, se spală, 1-2 bucăți se taie felii și restul de mere se rad. Laptele se fierbe. Orezul se alege de impurități, se spală și se scurge. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece, se separă albușurile de gălbenușuri. Pesmetul se cerne.

Tehnica preparării

Albușurile se bat spumă. Orezul se fierbe în apă. Când este aproape fiert, se scurge apa, se adaugă laptele și se continuă fierberea la foc mic, se adaugă 150 g zahăr și sare. După ce orezul a fiert și laptele a fost înglobat, se adaugă zahărul vanilat și se lasă să se răcească. Merele rase se amestecă cu 150 g zahăr și scorțișoară. Orezul cu lapte fiert și răcit se amestecă cu gălbenușurile de ou și albușurile bătute spumă, amestecând ușor până se omogenizează compoziția. Într-o tavă unsă cu unt și tapetată cu pesmet se așază 1/3 din compoziția de orez, apoi un strat de mere rase (1/2 din cantitate), un strat din compoziția de orez, alternând astfel 3 straturi de orez cu 2 de mere, ultimul fiind de orez. Se nivelează suprafața și se așază feliile de mere. Se introduce tava în cuptor, la temperatură moderată 20-30 minute. Budinca coaptă se lasă să se răcească puțin și apoi se porționează.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurioară. Se servește cald sau rece cu sirop de fructe deasupra.

6. Cremă de zahăr caramel

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
lapte	l	1,000	125 g
zahăr	kg	0,350	
ouă	buc.	8	
zahăr vanilat	kg	0,010	
frișcă bătută	kg	0,100	
cireșe confiate	buc.	10	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece. Laptele se fierbe. Se caramelizează 150 g zahăr, fără să se ardă. Caramelizarea se face în forma în care urmează să se pregătească crema, tapetându-se cu zahărul caramel, prin aplecarea formei, astfel ca pereții ei să se acopere cu zahăr până la înălțimea la care va ajunge crema.

Tehnica preparării

Ouăle se amestecă la cald cu 200 g zahăr, se adaugă lapte și zahăr vanilat. Această compoziție se toarnă în forma tapetată cu zahăr caramel. Forma se așază într-un vas cu apă fierbinte (bain-marie), se acoperă și se introduce în cuptor, la temperatură moderată timp de 45 minute. Crema se lasă să se răcească complet și se răstoarnă pe platou sau farfurioară.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurioară. Se servește rece cu decor din avelină de frișcă și cireșă confiată deasupra.

7. Papanashi

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
brânză de vaci	kg	1,000	papanashi: 130 g smântână: 50g
făină	kg	0,400	
bicarbonat	kg	0,003	
zahăr	kg	0,100	
ouă	buc.	3	
răzătură de lămâie	kg	0,010	
grîș	kg	0,100	
ulei	l	0,125	
smântână	kg	0,500	
zahăr farin	kg	0,050	
sare	kg	0,020	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece. Făina și bicarbonatul se cern.

Tehnica preparării

Brânza de vaci se amestecă cu făină, ouă, zahăr, bicarbonat, răzătură de lămâie, grîș și sare. Din această compoziție se modelează papanashi în formă rotundă, se apasă la mijloc și se prăjesc în ulei. Se pudrează cu zahăr farin

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe farfurioară (câte doi la porție). Se servește cald cu smântână și zahăr farin deasupra.

Notă. Papanashi se pot decora și cu dulceață sau se napează cu cremă de ciocolată (Finetti), se decorează cu avelină de frișcă.

8. Salată de căpșuni

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/portie
căpșuni	kg	2,000	căpșuni: 200 g frișcă: 50 g
zahăr farin	kg	0,200	
lichior triple-sec	l	0,050	
frișcă bătută	kg	0,500	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Căpșunile se spală, se curăță de codițe și frunze, se trec prin jet de apă rece, se scurg bine.

Tehnica preparării

Căpșunile se porționează în compotiere sau cupe, se adaugă zahăr farin (20 g la o porție), se stropesc cu lichior și se mențin la frigider circa 30 minute.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în compotieră sau cupă. Se servește rece cu avelină de frișcă deasupra.

9. Spumă de portocale

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
suc de portocale	l	0,500	120 g
zahăr	kg	0,050	
gelatină pulbere	kg	0,050	
portocale	kg	0,100	
iaurt	kg	0,400	
mentă (frunze)	kg	0,050	
fructe proaspete (portocale, căpșuni, mure, caise, struguri, piersici)	kg	0,350	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Portocalele se spală și se curăță de coajă. Piersicile și caisele se spală și se decojesc. Strugurii se spală și se desfac bobitele de pe ciorchine. Căpșunile și murele se spală.

Tehnica preparării

1/3 din cantitatea de suc de portocale se amestecă cu zahăr și gelatină pulbere și se lasă 10 minute. Separat, restul de suc se mixează cu pulpa de portocale și se toarnă peste amestecul cu gelatină. Jeleul format se amestecă cu iaurt. Se pun în cupe straturi alternative de fructe (căpșuni, mure, caise, struguri, piersici) și jeleu. Ultimul strat conține decorul realizat din frunze de mentă.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în cupele în care s-a obținut. Se servește rece.

10. Cupă surpriză

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
sirop de fructe concentrat	l	0,500	150 g
pișcoturi de șampanie	kg	0,200	
înghețată	kg	0,300	
fructe proaspete de sezon	kg	0,500	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Fructele se curăță, se spală și se taie bucăți.

Tehnica preparării

În cupă se pune câte o mulă de înghețată, deasupra fructe și de jur împrejur pișcoturi de șampanie. Se decorează cu sirop de fructe. Se ține la frigider până în momentul servirii.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în cupele în care s-a obținut. Se servește rece.

Notă. Înghețata poate fi din fructe, fistic sau vanilie.

11. Compot de cireșe

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
cireșe	kg	1,200	250 g
zahăr	kg	0,150	
zahăr vanilat	kg	0,010	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Cireșele se spală, se curăță de codițe.

Tehnica preparării

Se dizolvă zahărul în circa 1,7 l apă și se fierbe. Când dă în clocot, se adaugă cireșele. Se fierb circa 30 minute la foc moderat. După fierbere, se adaugă zahărul vanilat.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în compotieră. Se servește rece.

12. Sufleu de vanilie

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
ouă	buc.	15	200 g
zahăr	kg	0,250	
zahăr vanilat	kg	0,010	
zahăr farin	kg	0,050	
făină	kg	0,200	
lapte	l	1,000	
unt	kg	0,100	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc cu apă rece și se separă albușurile de gălbenușuri. Laptele se fierbe. Făina se cerne.

Tehnica preparării

Gălbenușurile se amestecă cu 100 g zahăr, făină, 200 ml lapte rece și 50 g unt topit. Compoziția se subțiază cu restul de lapte cald (800 ml) și se fierbe pe foc moderat, 10 minute. Se adaugă zahărul vanilat și se lasă să se răcească. Albușurile se bat spumă, se adaugă treptat 150 g zahăr și se amestecă cu crema fiartă și răcită. Compoziția obținută se porționează în timbale unse cu unt (50 g) și tapetate cu făină. Se coc în cuptor, la început la temperatură mică și apoi moderată.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în timbalul în care a fost pregătit. Se servește cald, pudrat cu zahăr farin.

13. Cocteil cu brânză de vaci și portocale

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
brânză de vaci	kg	1,500	160 g
zahăr farin	kg	0,200	
zahăr vanilat	kg	0,010	
portocale	kg	0,200	
lichior de portocale	l	0,050	
sirop de portocale	l	0,050	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Portocalele se curăță de coajă și se despart în felii. Se păstrează câteva felii pentru decor, iar restul se taie cuburi mici. Brânza de vaci se trece prin sită.

Tehnica preparării

Brânza de vaci se amestecă cu zahăr farin, zahăr vanilat, cuburi de portocale, lichior și sirop de portocale. Compoziția obținută se așază în cupe și se execută un decor din felii de portocală. Cupele se pun la frigider.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în cupe. Se servește bine răcit.

14. Brânză de vaci cu zmeură

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
brânză de vaci	kg	0,750	150 g
zahăr farin	kg	0,200	
frișcă	kg	0,150	
zmeură	kg	0,200	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Zmeura se curăță de codițe și frunze și se sfărâmă cu zahăr. Se lasă câteva fructe întregi pentru decor. Brânza de vaci se trece prin sită.

Tehnica preparării

Brânza de vaci se amestecă cu frișcă și piure de fructe. Compoziția obținută se așază în cupe și se execută un decor din fructe întregi. Cupele se pun la frigider.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă în cupe. Se servește bine răcit.

15. Evantai de mere calde

Materii prime	U/M	Cantitate brută 10 porții	Produs finit gramaj/porție
mere	kg	2,000	150 g
zahăr	kg	0,300	
unt	kg	0,200	
cognac/distilat de vin	l	0,050	
înghețată de vanilie	kg	0,300	

Proces tehnologic

Operații pregătitoare

Merele se spală, se curăță de coajă și de semințe, se taie sferturi.

Tehnica preparării

Merele se rumenesc în jumătate din cantitatea de unt. Restul de unt și zahărul se flambează cu cognac/distilat de vin și se caramelizează la foc moderat. Se așază pe farfurie sferturi de măr (în formă de evantai), înghețată la mijloc și se napează cu caramel.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe farfurie. Se servește imediat după preparare.

INDEX ALFABETIC

Alivancă bucovineană 348

Antricot craiovean 241

Antricot timișorean 242

Ardei umpluți 293

Ardei umpluți cu orez 218

Aspic (obișnuit) 64

Barchete cu țelină și șuncă 128

Batal cu legume 256

Batal la grătar 306

Berbec dobrogean 252

Blanchetă de vită 238

Borș moldovenesc 186

Brânză de vaci cu zmeură 361

Budincă de orez cu mere 352

Budincă din conopidă 168

Carne de porc cu conopidă 223

Carne de vită cu roșii 236

Carne de vită cu spanac 237

Cartofi Duchesse 319

Cartofi natur 316

Cartofi pai 316

Cartofi Savoyarde 318

Cartofi țărănești 317

Cașcaval la capac 146

Cașcaval pane 146

Chiftele ca la Sinaia 288

Chifteluțe cu sos de smântână 290

Chifteluțe cu susan 132

Chifteluțe marinate 289

Choux cu pastă de ficat 127

Choux din aluat opărit 110

Ciolan de porc cu cartofi 233

Ciolan de urs cu sos picant 279

Ciorbă de pui à la grecque 182

Ciorbă ardelenască de porc 183

Ciorbă de perișoare 184

Ciorbă țărănească de vacuță 185

Ciuperci la grătar 130

Ciuperci umplute 129

Clătite cu mere și nuci 351

Cocteil cu brânză de vaci și

portocale 360

Compot de cireșe 358

Conopidă cu sos de smântână 217

Consomme Célestine 187

Cotlet de porc cu sos picant 230

Cotlet de porc mistreț cu ciuperci și

sos de vin 277

Cotlet la grătar 302

Crap pescăresc 267

Creier pane 172

Cremă de legume 181

Cremă de zahăr caramel 353

Crochete din cașcaval 131

Cupă surpriză 357

Curcan cu măsline 266

Doboș 124

Drob de miel 166

Escalop de porc cu sos de vin 228

Esență (glace) 63

Evantai de mere calde 362

Fazan cu ciuperci 284

Ficat de porc la grătar 304

Ficat de porc papricat 234

Foi de clătite 104

Foitaj crud 107

Frigărui asortate 304

Friptură de porc cu ciuperci 229

Galantină de pasăre 161

Gâscă cu sos de vin 264

Găină rasol cu legume și hrean 263

Gigot de batal 253

Ghiveci din legume proaspete (de

vară) 221

Gogonele umplute cu pastă de

fasole 124

Gujon de șalău cu susan 136

Gulaș de porc 226

Gustare imperială 121

Guvizi prăjiți 273

Iepure cu ciuperci și arpagic 283

Jigo de batal, vezi Gigot

Jumări cu costită afumată 145

Jumări cu roșii 145

Legume la grătar 322
Limbă cu mărar 246
Limbă cu sos tartar 163

Marinadă 66
Marinată de stavrid 276
Mămăliguță cu unt și brânză 173
Medalion de porc cu sos demi-glace 231

Mere umplute 349
Miel cu cușcuș 251
Miel cu spanac 249
Miel cu tarhon 247
Miel la tavă 308
Mititei 305
Morcovi sote 321
Musaca de cartofi 296
Musaca de legume cu sos tomat 219
Mușchi de porc împănati 310
Mușchi de vacă la grătar 303

Oaie marinată cu verdețuri 255
Ochiuri cu șuncă la capac 143
Ochiuri românești 142
Omletă cu roșii 144
Omletă cu șuncă 144
Omletă simplă 143
Ospățul vânătorului 281
Ostropel de pui 262
Ostropel din carne de urs 280
Ouă fierte moi 142
Ouă surpriză 122

Papanasi 354
Papricaș de porc cu găluște 225
Pârjoale moldovenești 291
Pastă din brânză cu boia 105
Pastramă de oaie la grătar 305
Pateu din ficat de pasăre în aspic 165
Pate din ficat de porc (semipreparat) 106

Păstrăvi cu sos dobrogean 270
Perişoare cu verdețuri 292
Piept de porc cu varză 232
Piept de pui la grătar 306
Piftie de porc 160
Pilaf simplu 323
Pilaf cu legume 324
Piure de spanac 325

Plachie de crap 269
Popiete cu prune uscate 224
Popiete de ficăței în bacon 133
Praz cu măsline 220
Prepeliță cu ciuperci și smântână 286
Pui cu roșii 259
Pui cu smântână 258
Pui înăbușit în vin 260
Pui la tavă 309
Pui țărănesc cu ardei gras 261
Pulpă de berbec ca la Craiova 257
Pulpă de porc la tavă 307

Quiche lorraine 169
Rață cu castraveți 265
Rață/Gâscă sălbatică cu gutui 285
Roșii umplute cu pastă de șuncă 123

Salată à la russe 156
Salată asortată de sezon 333
Salată boeuf 155
Salată Capri 339
Salată Emma 341
Salată de andive 338
Salată de ardei copti 337
Salată de căpșuni 355
Salată de conopidă 335
Salată de crudități 157
Salată de fasole verde 334
Salată de roșii picantă 340
Salată de sfeclă roșie 336
Salată de varză albă/roșie 332
Salată de varză murată cu morcovi și ceapă 337
Salată de vinete 159
Salată orientală de vară 158
Salată specială 154
Salată verde 332
Sandviș cu salam Sibiu 126
Saramură de crap 268
Sarmale în foi de varză 294
Sărmăluțe cu orez în foi de viță 222
Sărmăluțe în foi de viță 295
Somn rasol 275
Sos alb din lapte (béchamel/beșamel) 88

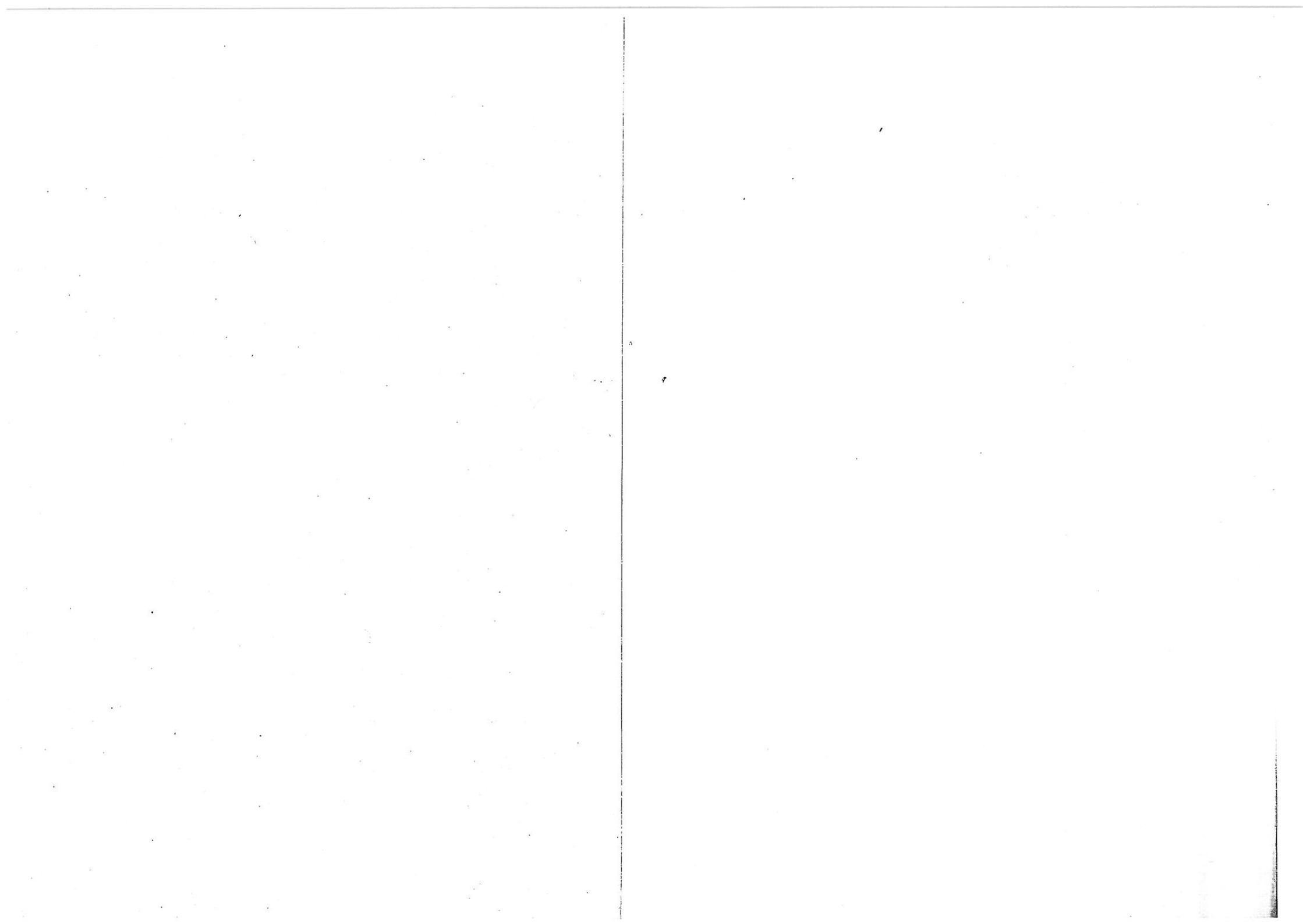
Sos alb pentru rumenit (Mornay) 89
Sos andalouse/ andaluz 85
Sos arlésienne 87
Sos bearnes 86
Sos brun spaniol 95
Sos Calypso 70
Sos Chantilly 70
Sos Choron 88
Sos Colbert 94
Sos de brânză 77
Sos de iaurt 78
Sos de lămâie (à la grecque) 80
Sos maioneză cu iaurt 74
Sos de mărar 90
Sos cu nuci și brânză 76
Sos de oțet 79
Sos de smântână 91
Sos de unt (maître d'hôtel) 75
Sos de vin roșu 98
Sos demi-glace 98
Sos diable 102
Sos Foyot 87
Sos Madera 97
Sos maioneză 67
Sos maioneză cu tarhon 68
Sos maltaise/ maltez 84
Sos meunière 93
Sos mousseline 84
Sos olandez 83
Sos pescăresc 69
Sos picant 96
Sos provençale 103
Sos ravigote/ ravigot 71
Sos rémoulade/ remulad 72
Sos sùprême/ suprem 92
Sos tartare/ tartar 73
Sos tomat 100
Sos vânătoresc 101
Sos vinegret 81
Sos vinegret cu verdețuri aromate 82
Sos zingara 99
Sote Nicorești 240
Sote de rinichi 235
Sote din carne tocată 287
Sote din legume 320
Spaghete milaneze 171
Spumă de portocale 356

Stufat de miel 248
Sufleu de vanilie 359
Sufleu din vinete 167
Supă cu găluște 178
Supă de ceapă 179
Supă de oase (fond) 60
Supă de pasăre 61
Supă de pește (fumet) 62
Supă gulaș 180
Șalău Bonne femme 272
Șalău meunière 271
Șnițel natur din carne de porc 227
Șnițel pane din carne de porc 309
Șnițel parizian din carne de porc 310
Șuncă în aspic 162
Tartă cu spanac 170
Tarte cu ciuperci 137
Tarte pentru umplut 108
Tartine cu icre negre 126
Tartine cu șuncă 125
Tăiței cu prune uscate și brânză de vaci 350
Tăiței de casă 109
Terină de iepure 164
Tocană de berbec cu slănină afumată 254
Tocană din carne de vită cu roșii 239
Tocană de miel 250
Tocană din carne de porc mistreț 278
Tochitură dacică 311
Tochitură de căprioară 282
Tournedos podgorean 244
Tournedos voievodal 245
Varză călită 326
Vinete pane cu șuncă și cașcaval 135
Vinete umplute cu legume (irlandeze) 134
Vol-au-vent cu carne de pasăre 138
Vrăbioară de vită Dumbrava 243
Zacuscă de morun 274

BIBLIOGRAFIE

- Banu, C., Alexe, P., Vizireanu, C., Procesarea industrială a cărnii, Editura Tehnică, București, 1997
- Chintescu, G., Pătrașcu, C., Agendă pentru industria laptelui, Editura Tehnică, București, 1988
- Diaconescu, I., Merceologie alimentară, Editura Eficient, București, 1988
- Pamfilie, R., Merceologia și expertiza mărfurilor alimentare de export – import, Editura Oscar Print, București, 1996
- Stănescu, V., Savu, C., Controlul de laborator al produselor alimentare de origine animală, Universitatea de Științe Agronomice București – Facultatea de Medicină Veterinară, 1993
- Lupescu, M., Bucătăria tradițională românească, Editura Seculum I.O., București 2001
- Merzenich, M., Thier, E., Pâine și specialități de panificație, Editura M.A.S.T., București, 2000
- Pârjol, G. ș.a., Tehnologie culinară, manual pt. cls. a-X-a, a-XI-a și a-XII-a, licee economice și de drept administrativ cu profil de alimentație publică, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1997
- Dobrescu, E., Stavrositu, S., Tehnica servirii consumatorilor, manual pt. cls. a-XI-a și a-XII-a, licee economice și de drept administrativ cu profil de alimentație publică, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1997
- Ion, D., Falböck, R., Microbiologie și chimie alimentară, manual pt. cls. a-X-a și a-XI-a licee economice și de drept administrativ cu profil de alimentație publică, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1997
- Oatu, C., Organizarea activității unităților de alimentație publică, manual pt. cls. a-IX-a - a-XI-a licee economice și de drept administrativ cu profil de alimentație publică, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1997
- Nicolescu, R., Tehnologia restaurantelor, Editura Inter. Rebs, București, 1998
- Stănescu, D., Alimentație-Catering, Editura Oscar Print, București, 1998
- Dimitriu, C., Maxim, M., Tehnologia în alimentația publică, A.S.E., Facultatea de Comerț, Catedra de Merceologie, București, 1982
- Radu, I., Onu, M., Preparate reci de artă culinară, Editura Tehnică, București, 1990
- Negrea, I., Bușcă, F., Bucătăria românească, Editura Nera, București, 1997
- Belous, A., Fuică, I.D., Bucătăria modernă – culegere de rețete din bucătăria internațională, Editura Gemma Print, București, 2003
- Florea, C., Paraschiv, V., Bușcă, F., Bucătăria internațională, Editura Ceres, București, 1995
- Georgescu, M., Bucate alese din lume culese – rețete culinare din 70 de țări, recomandate de Ambasadele din România, Editura Bogdana, 1999
- Padolean, L., Padolean, E., Popescu, M., Carte de bucate, Editura Ceres, București, 1985

- Olexiuc, N., Preparate din vânat, Editura Ceres, București, 1982
- Ministerul Turismului - S.C. Mamaia S.A., Rețetar de preparate culinare pentru turismul internațional, 1995
- Ministerul Comerțului Interior, Rețetar tip pentru preparate culinare, 1982
- Ministerul Comerțului Interior, Preparate culinare specifice diferitelor zone geografice ale țării, 1980
- Wagner - Wittula, R., Imperial austrian cuisine – the best recipes from Austro-Hungarian Royal Kitchen, Niederösterreichisches Pressehaus, Linz, 2001
- Nestlé Food Services, A solid base for professional chefs, Editor Nestlé Food Services, 1996
- *** Bucătăria franțuzească, Editura Aquila, Oradea, 1993
- *** Album literar gastronomic, editat de revista Viața Românească, București, 1983
- *** Manualul inginerului din industria alimentară, Editura Tehnică, București, 1968
- *** O.M.S. 975, 976 / 1998 și 1198/2002





TOURISM, HOTEL & RESTAURANT
CONSULTING GROUP



FEDERAȚIA INDUSTRIEI HOTELIERE
DIN ROMÂNIA



CNSR
CLUBUL NAȚIONAL
AL SOMEIERIEI DIN ROMÂNIA



Editura
GEMMA PRINT

ISBN 973-86666-4-3

Bucătăria restaurantelor românești se adresează celor care se pregătesc pentru a deveni lucrători profesioniști în activitatea de producție culinară, bucătarilor care doresc să se perfecționeze și întreprinzătorilor care deschid o afacere în acest domeniu. Lucrarea promovează o alimentație corectă, fundamentată științific, în acord cu cerințele gastronomiei moderne și cu principiile alimentației raționale.

Apărute în colecția THR:

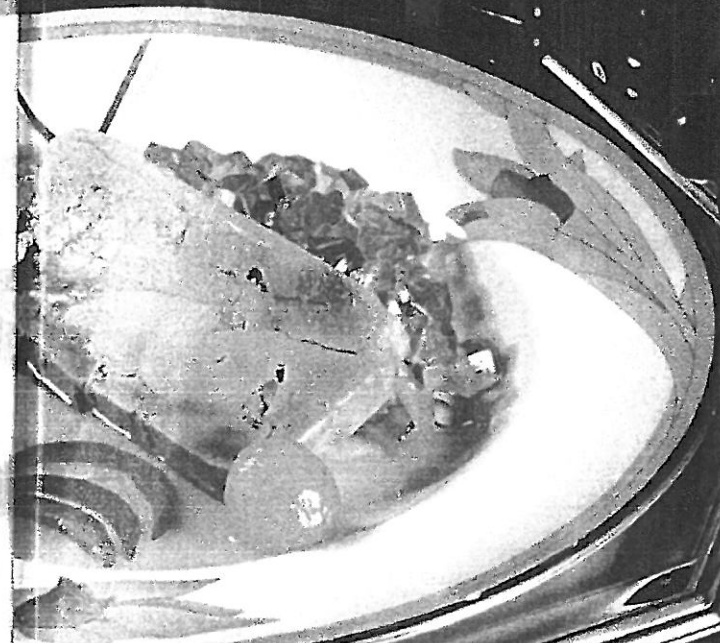
1. Ghid de conversație poliglot pentru personalul din restaurante
2. Manualul ghidului de turism
3. Ghidul profesionistului în restaurație - Teste pentru evaluarea cunoștințelor profesionale
4. Tehnologie hotelieră - Housekeeping
5. Tehnologie hotelieră - Front Office
6. Bucătăria modernă - Culegere de rețete din bucătăria internațională
7. Limba engleză pentru personalul din restaurante
8. Curs de limba italiană pentru lucrătorii din industria hotelieră
9. Dicționar - ghid de conversație pentru personalul din industria hotelieră și turism
10. Maître d'hôtel - Teorie și practică
11. Dicționar gastronomic explicativ român - francez - italian - englez - german
12. Animația în turism și industria ospitalității
13. Pachet educațional pentru lucrătorii și administratorii pensiunilor turistice rurale

Aurora Belous • Iuliana-Daniela Fuică

BUCĂTĂRIA RESTAURANTELOR ROMÂNEȘTI

**Aurora Belous
Iuliana-Daniela Fuică**

BUCĂTĂRIA RESTAURANTELOR ROMÂNEȘTI



Colecția



14TH TURISM
HOTEL
RESTAURANT

ÎN SPRIJINUL DEZVOLTĂRII CARIERELOR ÎN TURISM

